शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन

के

केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड द्वारा निर्मित

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन

की

राष्ट्रीय आयोजना

शिक्षा मंत्रालय : भारत सरकार

1960

प्रकाशन संख्या 454

प्रबन्धक, भारत सरकार मुद्रणालय, फरीदाबाद, द्वारा मुद्रित तथा
व्यवस्थापक, प्रकाशन विभाग, दिल्ली, द्वारा प्रकाशित, १९६० ।

प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड द्वारा बहुत सोच-विचार के बाद तैयार की गई इस राष्ट्रीय आयोजना को प्रस्तुत करते हुए मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है। ऐसी रिपोर्टों में प्रायः व्यावहारिकता का अभाव हुआ करता है। उनमें कुछ सामान्य विचार बता दिये जाते हैं जो सैद्धांतिक दृष्टि से तो उपयुक्त होते हैं पर जिन्हें क्रियान्वित नहीं किया जा सकता। इस रिपोर्ट को तैयार करते समय बोर्ड का दृष्टिकोण भिन्न रहा है। इसमें एक ऐसी विस्तृत आयोजना दी गई है जो वर्तमान परिस्थितियों के वास्तविक अनुभवों और भविष्य में उपलभ्य होने वाले सीमित साधनों को ध्यान में रख कर बनाई गई है। मैं बोर्ड द्वारा निर्दिष्ट शारीरिक शिक्षा के उन उद्देश्यों और लक्ष्यों की ओर ध्यान आकर्षित करना चाहता हूं जिन्हें बोर्ड ने निर्भीकता से और कल्पनात्मक ढंग से व्यक्त किया है। बोर्ड ने शारीरिक शिक्षा को शिक्षा की सारी प्रक्रिया के अभिन्न अंग के रूप में समझा है और हमारे राष्ट्रीय जीवन के उद्देश्यों और लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए ही इसकी योजना तैयार की है। हमें रिपोर्ट के पहले वाक्य से पूर्ण रूप से सहमत होना पड़ता है, "शारीरिक शिक्षा एक प्रकार की शिक्षा ही है। यह एक ऐसी शिक्षा है जिसमें शारीरिक क्रिया-कलापों के माध्यम से बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास किया जाता है और उसे शारीरिक, मानसिक और भावात्मक दृष्टि से पूर्ण बनाया जाता है।"

रिपोर्ट के दूसरे अध्यायों में शारीरिक शिक्षा की वर्तमान सुविधाओं की कमी और साधनों के अभाव का विश्लेषण किया गया है, जिनके कारण खेल के मैदान, खेल के सामान, जिमनेज़ियम और अच्छे ढंग से संगठन, निरीक्षण और पर्यवेक्षण करने के लिए प्रशिक्षित व्यक्तियों आदि की न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा करना भी लगभग असम्भव हो गया है। इस स्थिति का सामना करने के लिए इस रिपोर्ट में कई मौलिक और व्यावहारिक सुझाव दिये गये हैं, जिनमें किफ़ायत का भी ध्यान रखा गया है। इसमें यह भी बताया गया है कि किस प्रकार विभिन्न संस्थाएँ और विशेषकर स्थानीय निकाय शारीरिक शिक्षा के राष्ट्रीय प्रतिमान का विकास करने में सहायक हो सकते हैं। इसमें अध्यापकों के प्रशिक्षण और स्कूल के काम को सामान्य रूप से नए सिरे से करने के बारे में उपयोगी सलाह दी गई है। इस प्रकार की रिपोर्ट शारीरिक शिक्षा के सामान्य उद्देश्यों की पूर्ति में प्रभावी रूप से योग दे सकेगी। मुझे यह जान कर विशेष रूप से प्रसन्नता हुई है कि समाज के सभी वर्गों के लिए मनोरंजन की सुविधाएँ देने की ओर विशेष ध्यान दिया गया है। यदि हम शारीरिक शिक्षा की समस्या पर बहुत औपचारिक ढंग से विचार करेंगे तो राष्ट्र के जीवन पर शारीरिक शिक्षा का प्रभाव सीमित होगा और उसका फल उत्साहजनक न हो सकेगा। इसके विपरीत यदि हम शारीरिक शिक्षा को मनोरंजन के विस्तृत क्षेत्र में मानें तो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का विकास होगा बल्कि इससे सामाजिक और सांस्कृतिक क्रिया-कलापों में भी वृद्धि होगी। इस प्रकार अधिक विस्तृत और व्यापक रूप में यह राष्ट्रीय आन्दोलन बन जाएगा और इसका सम्पर्क न केवल स्कूलों और कालिजों के छात्रों से होगा

बल्कि सारे समाज से हो जाएगा। मैं आशा करता हूँ कि जो लोग देश में सन्तुलित शिक्षा पद्धति का विकास चाहते हैं, वे इस रिपोर्ट पर ध्यान देंगे। यह रिपोर्ट देश भर के लिए किया जाने वाला अपने ढंग का पहला प्रयास है।

इस अवसर पर मैं शिक्षा मंत्रालय की ओर से समिति के सदस्यों को और उन सब लोगों को धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिनके सहयोग से यह काम पूरा करना सम्भव हो सका है।

ख्वाजा गुलामुस्सय्यदैन,
भारत सरकार के शिक्षा सलाहकार

नई दिल्ली

विषय-सूची

भूमिका

जब से देश स्वतंत्र हुआ है, तभी से भारत सरकार लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य की समस्या के विषय में पूरी तरह से सजग रही है और इसीलिए सरकार ने शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का एक सलाहकार बोर्ड नियुक्त किया। बोर्ड के सदस्यों के नाम ये हैं :—

1. सैयद अशफ़ाक हुसैन,
   सह-सचिव,
   शिक्षा मंत्रालय (अध्यक्ष)।
2. श्री जी० डी० सोंधी,
   बम्बू लाज,
   सबाथू (शिमला)।



3. स्वामी कुवलयानन्द,
   निदेशक,
   कें० एस० एम० वाई० एम० समिति,
   लोनावला—पूना (बम्बई)।
4. श्री पी० एम० जोसेफ़
   निदेशक,
   गवर्नमेंट ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट फ़ॉर फ़िज़िकल एजुकेशन,
   कांदीवल्ली (बम्बई)।
5. श्री एच० वी० देशपांडे,
   सम्पर्क अफ़सर,
   होम गार्ड मध्य प्रदेश,
   अमरावती (मध्य प्रदेश)।
6. श्री एस० एम० हादी,
   अवैतनिक सलाहकार (खेल-कूद और शारीरिक शिक्षा),
   शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार,
   नई दिल्ली।
7. श्री पी० एन० माथुर,
   प्रशासनिक कमाण्डेंट,
   प्रान्तीय रक्षा दल,
   लखनऊ (उत्तर प्रदेश)।
8. श्री के० एन० राय,
   मुख्य निरीक्षक,
   शारीरिक शिक्षा और युवा हित, प० बंगाल
   30, रामकृष्ण समाधि रोड,
   कलकत्ता (प० बंगाल)।

9. श्रीमती लीला दे,
निरीक्षिका,
शारीरिक शिक्षा और युवा हित (महिला)
प० बंगाल,
राइटर्स बिल्डिंग,
कलकत्ता (प० बंगाल)।

10. डा० ज़ाकिर हुसैन,
उप-कुलपति,
अलीगढ़ विश्वविद्यालय,
अलीगढ़ (उत्तर प्रदेश)।

11. डा० ए० डब्ल्यू हावर्ड,
प्रिंसिपल,
क्रिश्चियन कालिज ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकशन,
लखनऊ (उत्तर प्रदेश)।

वाई० एम० सी० ए० कालिज ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकेशन, मद्रास क प्रिंसिपल श्री सी० सी० अब्राहम भी बोर्ड के सदस्य थे और इस रिपोर्ट को तैयार करने में आरम्भ से अन्त तक सभी अवस्थाओं में उनका सहयोग प्राप्त रहा। उनकी अकस्मात् और असामयिक मृत्यु के कारण बोर्ड को बहुत हानि पहुँची है। उन्होंने बोर्ड की जो अमूल्य सेवा की और स्वेच्छा से जो सहयोग दिया, उसके लिए मैं उनके प्रति श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ।

बोर्ड के विचार के लिए जो विषय विशिष्ट रूप से निर्धारित थे, उनके सम्बन्ध मे सरकार को सलाह देने के अतिरिक्त बोर्ड ने यह भी आवश्यक समझा कि शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की एक विस्तृत योजना तैयार करके सरकार को पेश की जाए ताकि उस विषय से सम्बन्धित देश के विभिन्न अधिकारी उस पर विचार कर सकें। इस बात पर अच्छी तरह से विचार करने और सामान्य सिद्धांत निर्धारित करने के बाद बोर्ड ने एक उप-समिति नियुक्त की। उसे यह काम सौंपा गया कि वह बोर्ड में होने वाली चर्चा के आधार पर योजना का मसौदा तैयार करे।

उपसमिति के सदस्य थे:

1. श्री पी० एम० जोसेफ़,
प्रिंसिपल,
गवर्नमेंट ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट फ़ॉर फ़िज़िकल एजुकेशन,
कान्दीवल्ली, बम्बई (संयोजक)।

2. श्री सी० सी० अब्राहम,
प्रिंसिपल,
वाई० एम० सी० ए० कालिज ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकेशन,
सैदा पेट,
मद्रास।

3. श्री एच० एम० हादी,
हैदराबाद राज्य के भूतपूर्व जनशिक्षा उप-निदेशक ।

4. श्री एच० वी० देशपांडे,
उप-प्रधान,
नेशनल एसोसियेशन ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन,
भारत
अमरावती ।

उप-समिति के विचारार्थ विषय ये थे :

देश में विशेषकर स्कूलों और कालिजों में, शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन सम्बन्धी क्रिया-कलापों की वर्तमान सुविधाओं पर विचार करना और उनमें सुधार करने के लिए और उनको अधिक प्रभावी बनाने के लिए तात्कालिक और दीर्घकालीन उपायों का सुझाव देना । ऐसा करते समय नीचे लिखे प्रश्नों पर विशेष रूप से विचार करना था :—

(क) क्या स्कूलों और कालिजों में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य कर देना चाहिए ? यदि अनिवार्य करें तो किस प्रकार ?

(ख) विभिन्न प्रकार के स्कूलों में और विभिन्न अवस्थाओं में शारीरिक शिक्षा क शिक्षण-क्रम में क्या-क्या विषय सम्मिलित किये जाने चाहिएँ ।

(ग) शिक्षण देने वाले व्यक्तियों की उपलभ्यता, और

(घ) शारीरिक शिक्षा के स्कूलों और कालिजों के पाठ्यक्रम ।

बोर्ड ने उप-समिति के मसौदे पर विचार किया और इसके बाद नीचे लिखी उप-समितियाँ नियुक्त कीं :—

(*i*) शारीरिक आरोग्यता के आदर्श मानकों के लिए उप-समिति—

श्री सी० सी० अब्राहम, प्रिंसिपल, वाई० एम० सी० ए० कालिज ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकेशन, मद्रास; श्री पी० एम० जोसेफ़, प्रिंसिपल, गवर्नमेंट ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट फ़ॉर फ़िज़िकल एजुकेशन; कांदीवल्ली; श्री जी० डी० सोंधी, अवैतनिक सलाहकार (युवा हित), शिक्षा मंत्रालय (संयोजक) ।

(*ii*) लड़कों की शारीरिक शिक्षा के पाठ्यविस्तार के लिए उप-समिति —

श्री पी० एम० जोसेफ़, प्रिंसिपल, गवर्नमेंट ट्रेनिग इंस्टीट्यूट फ़ॉर फ़िज़िकल एजुकेशन, कांदीवल्ली (बम्बई); श्री के० एन० राय, मुख्य निरीक्षक, शारीरिक शिक्षा, प० बंगाल; श्री जी० डी० सोंधी, अवैतनिक सलाहकार (युवा हित), शिक्षा मंत्रालय; और डा० ए० डब्ल्यू० हावर्ड, प्रिंसिपल, क्रिश्चियन कालिज ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकेशन, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, (संयोजक) ।

(*iii*) लड़कियों की शारीरिक शिक्षा के पाठ्यविस्तार के लिए उप-समिति —

श्रीमती टी० वी० सैबनिस, प्राध्यापक, गवर्नमेंट ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट फ़ॉर फ़िज़िकल एजुकेशन, कांदीवल्ली (बम्बई); श्रीमती डी० जे० जोसेफ़, प्राध्यापक, वाई० एम० सी० ए० कालिज ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकेशन, मद्रास; कुमारी पुष्पा आनन्द, शारीरिक शिक्षा निदेशका, पंजाब विश्वविद्यालय; डा० ए० डब्ल्यू हावर्ड, प्रिंसिपल, क्रिश्चियन कालिज ऑफ़ फ़िज़िकल एजुकेशन, लखनऊ (उत्तर प्रदेश); और श्रीमती लीला दे, निरीक्षिका, शारीरिक शिक्षा और युवा हित (महिला), प० बंगाल (संयोजिका)।

बोर्ड ने इन उप-समितियों की रिपोर्टों पर विचार किया। बोर्ड ने जिस रूप में उनको स्वीकार किया, उस रूप में वे रिपोर्ट के परिशिष्ट भाग में दी गई हैं।

10, 11 और 12 जनवरी, 1956 को बोर्ड की बैठकें हुई और इनमें सम्पूर्ण रिपोर्ट पर फिर विचार किया गया और उसको स्वीकार किया गया। इस प्रकार प्रस्तुत रिपोर्ट को बोर्ड ने काफ़ी समय तक और गम्भीरतापूर्वक विचार करके तैयार किया है। आशा है यह रिपोर्ट उन लोगों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी जो शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के काम में लगे हुए हैं, या जिनका उसके साथ सम्बन्ध हैं। राष्ट्र की शारीरिक स्वस्थता और कल्याण को बढ़ाने में उन्हें इस रिपोर्ट से अमूल्य सहायता मिलेगी।

अशफ़ाक हुसैन,
अध्यक्ष

नई दिल्ली

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन सलाहकार बोर्ड।

पहला अध्याय

शारीरिक शिक्षा---उसके उद्देश्य और राष्ट्र के जीवन में उसका स्थान

शारीरिक शिक्षा भी एक प्रकार की शिक्षा ही है। यह एक ऐसी शिक्षा है जिसमें शारीरिक क्रिया-कलापों के माध्यम से बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास किया जाता है और उसमें शारीरिक, मानसिक और भावात्मक पूर्णता उत्पन्न की जाती है। प्रत्यक्ष रूप में इसका काम शारीरिक स्वस्थता का विकास करना है। इस प्रकार का विकास करने के लिए शारीरिक शिक्षा में यह आवश्यक है कि बच्चे का मानसिक, नैतिक और सामाजिक उत्थान किया जाये; उसे अपनी परिस्थितियों से अभिज्ञ कराया जाये और उसमें सतर्कता, मन की स्थिरता, साधन-सम्पन्नता, अनुशासन, सहयोग, आदर की भावना, सहानुभूति और दूसरों के प्रति उदारता आदि गुणों का विकास किया जाये जो स्वतंत्र और प्रजातंत्रीय संसार में सुखी और सुव्यवस्थित जीवन व्यतीत करने के लिए आवश्यक हैं। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा हमारे राष्ट्र के जीवन में अमूल्य योगदान दे सकती है।

प्रजातंत्रीय ढंग के जीवन का विकास करने में भी शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण भाग होता है। यदि बच्चों को समुचित मार्गदर्शन प्राप्त हो तो इस शिक्षा की सहायता से उनमें व्यक्तिगत उत्तरदायित्व और आत्मसम्मान तथा दूसरों के सामान्य विशेषाधिकारों के लिए सम्मान की भावना पैदा की जा सकती है। सुयोजित खेलों, पुस्तकों, पत्रिकाओं, रेडियो आदि के माध्यम से बच्चों को आत्म-अनुशासन की शिक्षा दी जा सकती है। ऐसी शिक्षा जनतंत्र की मूलभूत आवश्यकता है। बच्चों को मानवीय सम्बन्धों की अमूल्य शिक्षा भी खेल के मैदान में अधिक सरलता से दी जा सकती है। औपचारिक ढंग की कक्षा में बच्चों के स्वभाव और दृष्टिकोण का विकास करना कठिन है। इनका विकास तो केवल जीवन के वास्तविक अनुभवों द्वारा ही किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में प्रचलित भ्रांतियाँ :

हमारे देश में 'शारीरिक शिक्षा' के व्यापक तात्पर्य को अभी ठीक प्रकार से नहीं समझा गया है। प्रायः इसका अर्थ 'शारीरिक प्रशिक्षण', 'शारीरिक व्यायाम', 'जिमनास्टिक', 'खेल-कूद', 'ड्रिल' आदि समझा जाता है। इसलिए यह आवश्यक है कि पहले इन सभी शब्दों का भाव स्पष्ट रूप से समझ लिया जाये।

शारीरिक प्रशिक्षण शब्द को प्रायः शारीरिक शिक्षा के पर्याय के रूप में प्रयुक्त किया जाता है परन्तु दोनों के अर्थ सर्वथा भिन्न हैं। वास्तव में सेना में जो कुछ किया जाता है, उसे शारीरिक प्रशिक्षण कह सकते हैं। यह शरीर को एक ऐसे स्तर पर लाने का कार्यक्रम होता है जो सेना के जवानों को अपनी कड़ी ड्यूटी के लिए समर्थ होने की तैयारी में पूरा करना पड़ता है। इस प्रशिक्षण में शरीर को मानक स्तर पर लाने की कसरतें सामूहिक रूपवर्धक व्यायाम (calisthenics), मार्च करना, जिमनास्टिक आदि सम्मिलित है। शारीरिक प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य यह होता है कि व्यक्ति के शरीर को मजबूत,

स्वस्थ और हृष्टपुष्ट बनाया जाय । अतः 'शारीरिक प्रशिक्षण'. का मुख्य कार्य व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करना है ।

'शारीरिक सौंदर्य शास्त्र' का सम्बन्ध शरीर को सुन्दर बनाने से है । भार उठाने की कसरत और दूसरी विशेष चुनी हुई कसरतों से शरीर की पेशियों का विकास किया जाता है और इनको नियंत्रित किया जाता है ।

जिमनास्टिक के अंतर्गत सामान्यतः वे कसरतें मानी जाती हैं जो जिमनेज़ियम या अखाड़े में की जाती हैं । इनमें वे कसरतें भी शामिल हैं, जिनके लिए जिमनास्टिक उपकरणों की आवश्यकता होती है, जैसे : पैरेलेल बार, हारिज़ांटल बार, घोड़े (Horse), रिंग, स्टाल बार, मलखम्भ आदि । खेल-कूद (Sports) उन क्रीड़ाओं को कहते हैं जिन्हें टीम बना कर खेला जाता है, जैसे फुटबाल, हॉकी, क्रिकेट, बास्केटबाल, वालीबाल, कबड्डी, खो-खो आदि, और दौड़-कूद तथा तैराकी । कुछ कालिजों के प्रिंसिपल और स्कूलों के हैडमास्टर प्रायः खेल-कूद (Sports) को ही शारीरिक शिक्षा समझते हैं । इस सम्बन्ध में यह बता देना आवश्यक है कि यद्यपि शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में "खेल-कूद" का महत्वपूर्ण योग होता है, परन्तु शारीरिक शिक्षा में केवल खेल-कूद ही नहीं होते, और भी बहुत कुछ होता है ।

"सामूहिक कवायद" उन शारीरिक रूपवर्द्धक कसरतों को कहा जाता है जो तालमय ढंग से की जाती है । ये कसरतें एक नेता की देख-रेख में की जाती हैं । वे कभी संगीत के साथ की जाती हैं और कभी बिना संगीत के । कई स्कूलों और कालिजों में "सामूहिक कवायद" शारीरिक शिक्षा का स्थान ले रही हैं। सामूहिक कवायद के अधिकाधिक लोकप्रिय होने के दो कारण हैं; एक तो यह कि वह देखने में बहुत शानदार लगती है और दूसरे यह कि उसमें भाग लेने वाले एक क्रम और अनुशासन में रहते हैं ।

परिभाषा

शारीरिक प्रशिक्षण, शारीरिक सौंदर्य-शास्त्र, जिमनास्टिक, खेल-कूद या सामूहिक कवायद की अपेक्षा शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र अधिक विस्तृत और व्यापक है । ऊपर बताए गए सभी क्रिया-कलाप इसके अन्तर्गत आ सकते हैं, परन्तु फिर भी यह शिक्षा के अधिक निकट है और उसी का महत्वपूर्ण भाग है । इसलिए इसकी परिभाषा करते हुए इसे शरीर के माध्यम से शरीर की शिक्षा कहा गया है जो उचित ही है । निःसंदेह अंगों की पुष्टता और पेशियों की शक्ति का विकास करने से इसका सम्बन्ध है । परन्तु मज़बूत और स्वस्थ शरीर बनाने के अतिरिक्त इसका और भी काम है । शारीरिक शिक्षा के अच्छे प्रकार से निर्देशित कार्यक्रम द्वारा बच्चे ऐसे क्रिया-कलापों में भाग लेते हैं जो न केवल उनके अंगों को पुष्ट करते हैं बल्कि उनके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में भी योग देते हैं और उनमें सामाजिक गुणों का विकास करते हैं ।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य क्या हों, यह बहुत हद तक इस बात पर निर्भर है कि समाज में क्या-क्या राजनीतिक और सामाजिक परिवर्तन हुए हैं । भारत ने हाल ही में राजनीतिक स्वतंत्रता प्राप्त की है और अब वह एक धर्म-निरपेक्ष प्रजातंत्रीय गणराज्य बन

गया है । इसका तात्पर्य यह है कि शारीरिक शिक्षा को शरीर, मन और चरित्र के ऐसे गुणों का विकास करना चाहिए जिससे बच्चे प्रजातंत्र के नागरिक के उत्तरदायित्वों ो निभाने के योग्य बन सक ।

संक्षेप में कहें, तो शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य यह होना चाहिए कि हर बच्चा शारीरिक, मान.सक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ हो और उसमें ऐसे व्यक्तिगत और सामाजिक गुणों का विकास हो जिससे वे दूसरों के साथ सुखपूर्वक रह सके और अच्छा नागरिक बन सके । अधिक स्पष्ट और विशिष्ट रूप में कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य ये है :

(१) अंगों की पुष्टता का विकास,

(२) नाड़ियों और पेशियों की कुशलता का विकास,

(३) चरित्र और व्यक्तित्व का विकास ।

दूसरा अध्याय

शारीरिक शिक्षा की वर्तमान स्थिति

आजकल शारीरिक शिक्षा को शिक्षा का एक आवश्यक अंग समझा जाता है और देश का कोई भी राज्य या शिक्षा अधिकारी इसको अनावश्यक नहीं समझता । परन्तु फिर भी इस बारे में पर्याप्त भ्रांति है कि शारीरिक शिक्षा वास्तव में क्या है और इसका कार्यक्रम क्या होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा के लिए जो सुविधाएं दी जाती हैं, वे बहुत कम हैं और पाठ्यक्रमों में पुस्तक की पढ़ाई पर ही इतना अधिक जोर दिया जाता है कि शारीरिक शिक्षा के नियमित और प्रभावी कार्यक्रम के लिए कोई समय ही नहीं बचता । नेतृत्व के स्तरों में भी काफ़ी अन्तर है। परन्तु यह प्रसन्नता का विषय है कि धीरे-धीरे दृष्टिकोण व्यापक होता जा रहा है और प्रगतिशील विचारधाराएं दिखाई पड़ रही हैं। इस अध्याय में यह बताने का प्रयत्न किया गया है कि स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की आजकल कैसी व्यवस्था है ।

सुविधाएं

खेल के मैदान : माध्यमिक स्कूल और कालिज तो प्रायः शहरी क्षेत्रों में विशेषकर बड़े-बड़े नगरों में ही पाये जाते हैं। ये संस्थाएं आम तौर पर घनी आबादी के क्षेत्रों में स्थित होती हैं। प्रायः ऐसी संस्थाएं प्रारम्भ में प्राथमिक स्कूलों के रूप में किराये के कमरों या इमारतों में चालू की जाती है। धीरे-धीरे ये संस्थाएं बड़ी होती जाती हैं, इनमें ऊंची कक्षाएं खोल दी जाती हैं और छात्रों की संख्या में भी वृद्धि हो जाती है। आम तौर पर इनका प्रबन्ध गैर-सरकारी हाथों में होता है और उनके साधन स्रोत भी सीमित होते हैं। इसलिए उनमें कम-से-कम सुविधाओं की व्यवस्था की जाती है। ऐसी हालत में खेल के मैदान और शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी सुविधाओं का बहुत अधिक अभाव होता है। शहरों में स्थित स्कूलों के लिए तो आर्थिक स्थिति अच्छी होने पर भी खेल के खुले मैदानों की व्यवस्था करना कठिन हो जाता है क्योंकि जमीन के दाम बहुत अधिक होते हैं। परन्तु कहीं-कहीं ऐसे स्कूल भी हैं जिनका प्रबन्ध प्रगतिशील लोगों के हाथों में है। फलतः उनके पास काफी बड़े, खुले और सुन्दर मैदान हैं और उनकी देखभाल भी अच्छी तरह की जाती है ।

दूसरे क्षेत्र भी शहरी स्कूलों के स्वरूप को अपनाते हैं और खेल के मैदान की आवश्यकता को नहीं समझते । इसलिए देहाती इलाकों के स्कूलों के पास भी आम तौर पर खेल के मैदान नहीं होते। स्कूलों के पास बस इतनी बड़ी इमारत होती है जिसमें सब कक्षाएं आ जाती हैं परन्तु न तो केवल खेल के मैदान होते हैं और न शारीरिक शिक्षा की दूसरी सुविधाओं की ही व्यवस्था होती है। आम तौर पर यह देखा जाता है कि स्कूल के बच्चे दौड़ने की इच्छा को पूरा करने के लिए पास के किसी खुले चौक में या सड़क पर ही खेलने की चेष्टा कर बैठते हैं। जब पड़ौस के लोग इस प्रकार के अनधिकार-प्रवेश की शिकायत करते हैं, तो स्कूल के अधिकारी बच्चों को डाँट देते हैं और इस प्रकार क्रिया-कलापों में भाग लेने की इच्छा को व्यक्त करने तक की अनमति नहीं देते ।

जिमनेज़ियम

बहुत कम स्कूलों में ऐसा जिमनेज़ियम होता है, जिसे जिमनेज़ियम कहा जा सके । जिन स्थानों पर कुश्ती और शरीर-निर्माण सम्बन्धी क्रिया-कलाप लोकप्रिय होते हैं, वहाँ एक शेड बना दिया जाता है जिसे जिमनेज़ियम का नाम दे दिया जाता है । वहाँ केवल कुश्ती करने का अखाड़ा और कुछ उपकरण होते हैं । इस स्थान पर कुछ छात्र आते हैं और कभी-कभी उस मुहल्ले के शारीरिक शिक्षा में रुचि रखने वाले लोग भी आ जाते हैं । कहीं-कहीं खुला जिमनेज़ियम भी दिखाई दे जाता है । आम तौर पर यह भी किसी छायावाले पेड़ के नीचे होता है, जिसे ज़मीन को हमवार करके तैयार किया जाता है । कभी-कभी यहाँ-वहाँ बालू बिछा कर या सख्त मिट्टी को कूट-पीट कर तैयार कर लिया जाता है । ऐसे स्थानों पर कुछ फ्रेमों या खम्बों के साथ कुछ उपकरण लगे होते हैं जैसे दीवारी छड़ें, हॉरिज़ांटल बार, रिंग, रस्सियाँ आदि । अच्छे मौसम में तो इनका उपयोग किया जाता है परन्तु बरसात में सब क्रिया-कलाप बन्द कर देने पड़ते हैं । अधिक गर्मी हो तब भी उनका उपयोग करना दुष्कर होता है ।

जिन स्कूलों में हॉल होते हैं उनमें शारीरिक शिक्षा के पाठों के लिए प्रायः उन्हीं का प्रयोग किया जाने लगा है । परन्तु इसकी कई सीमाएँ हैं । क्योंकि हॉल दूसरी कक्षाओं के पास होता है, इसलिए वहाँ खुल कर कसरतों में भाग नहीं लिया जा सकता अन्यथा दूसरी कक्षाओं के काम में बाधा पड़ेगी । दूसरे हॉल की बनावट भी इस प्रकार की होती है कि उसमें सभी प्रकार के क्रिया-कलाप नहीं किये जा सकते । उसमें बाहर निकली हुई खूँटियाँ आदि, तथा शीशे की खिड़कियाँ और लटकती हुई बत्तियाँ इत्यादि होने के कारण बहुत से क्रिया-कलाप नहीं किये जा सकते । बस वहाँ या तो हाथ की कवायदें की जा सकती हैं या कुछ ऐसे खेल खेले जा सकते हैं जिनमें अधिक उछल-कूद नहीं करनी पड़ती । वहाँ कुर्सियाँ और मेजें भी होती हैं जिन्हें आसानी से हटाया या बदला नहीं जा सकता । परन्तु जब अन्य सुविधाएँ उपलब्ध न हों, तो शारीरिक शिक्षा के लिए हॉल का उपयोग करने की सीमित अनुमति भी ठीक ही है । ज़रूरतमन्द अपने पसन्द का आग्रह नहीं कर सकते ।

उपस्कर : जब खेल के मैदानों की कमी है तो इसके फलस्वरूप साज़-सामान की कमी होना भी स्वाभाविक ही है । सरकार अब शारीरिक शिक्षा को प्रोत्साहन दे रही है और इससे सम्बन्धित खर्च को पूरा करने के लिए अनुदान दिये जा रहे हैं, इसलिए स्कलों ने कुछ साज़-सामान खरीदना शुरू कर दिया है। परन्तु क्रिकेट के बल्ले, पैरेलल बार, घोड़ा, वॉल्टिंग बॉक्स आदि फुटकर सामग्री खरीदने की प्रवृत्ति ही अधिक है। खेल का मैदान या जितना स्थान उपलब्ध है, उसके अनुसार सामान नहीं खरीदा जाता । इसका परिणाम यह होता है कि एक ओर तो सामान की बहुत माँग की जाती है और दूसरी ओर ऐसा बहुत सा सामान स्कूल में पड़ा रहता है, जिसका बच्चे उपयोग ही नहीं कर पाते । एक दूसरी बात यह भी है कि पर्याप्त मात्रा में सामान नहीं खरीदा जाता । यदि स्कूल में केवल बारह हाकियाँ या बैडमिंटन के कुछ रैकट ही हों, तो इनसे स्कूल के बहुत कम छात्र लाभ उठा सकते हैं । यदि लड़कों और लड़कियों को विशिष्ट योग्यता प्राप्त करनी है, तो उन्हें अभ्यास करने के पर्याप्त अवसर दिये जाने चाहिएँ । इसका फल यह होगा कि पर्याप्त मात्रा में सामान लेना पड़ेगा ।

नेतृत्व : पहले शारीरिक शिक्षा का काम किसी भूतपूर्व सिपाही, कलाबाज़, पहलवान, जिमनास्टिक करने वाले या किसी मज़बूत आदमी के हाथ में होता था। ऐसे आदमी को किसी विशेष क्रिया-कलाप का विशेषज्ञ होने के कारण चुना जाता था। इस बात पर कोई भी विचार नहीं करता था कि क्रिया-कलाप सिखाने की उसकी कितनी योग्यता है और बच्चों और खेलों के सम्बन्ध में उनकी पसन्द को वह कहाँ तक समझता है। परन्तु यह अच्छी बात है कि सारे देश में यह स्थिति बदल रही है। देश के अनेक राज्यों में शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी कालिज या संस्थाएँ हैं जहाँ शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया जाता है। इनमें पर्याप्त शिक्षा-योग्यता वाले चुने हुए पुरुषों और महिलाओं को भर्ती किया जाता है और लगभग एक वर्ष तक की नियत अवधि के लिए प्रशिक्षण दिया जाता है। शिक्षा अधिकारी धीरे-धीरे ऐसे नेतृत्व कर सकने वाले योग्य व्यक्तियों की आवश्यकता को समझ रहे हैं। परन्तु अब भी ऐसे बहुत से स्कूल हैं जो इसका महत्व न समझने या धन की कमी होने के कारण ऐसे अध्यापकों को नहीं रख रहे हैं।

यह बात भी ध्यान देने योग्य है कि शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों की सेवा की शर्तें भी सन्तोषजनक नहीं हैं। उनको वेतन कम दिये जाते हैं, उनको दिन में और छुट्टियों में भी कई घण्टों तक काम करना पड़ता है और टीमों को प्रशिक्षण देना पड़ता है या स्कूल की टीमों के साथ मैच के लिए जाना पड़ता है या पिकनिक और पर्यटन आदि का संगठन करना पड़ता है। उनको पढ़ाने का काम नहीं दिया जाता। इससे उनके बौद्धिक ज्ञान पर और उनकी शैक्षिक और सामाजिक परिष्ठा पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। उनके लिए पदोन्नति की बहुत कम सम्भावनाएँ होती हैं। शारीरिक शिक्षा का अध्यापक कई वर्ष तक लगन से सेवा करने के बाद उसी पद पर रहता है जबकि उसके साथी हैडमास्टर या सहायक हैडमास्टर के पद तक पहुँच जाते हैं और सार्वजनिक परीक्षाओं के परीक्षक नियुक्त किये जाते हैं। शारीरिक शिक्षा का अध्यापक यदि बुढ़ापे में काम करना भी चाहे तो उस अवस्था में उसके लिए शारीरिक क्रिया-कलाप करना सम्भव ही नहीं होता। इन बाधाओं के कारण बहुत कम लोग शारीरिक शिक्षा के अध्यापक का काम करना पसन्द करते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि प्रशिक्षित व्यक्तियों की कमी होती है। जब योग्य व्यक्ति न मिलें तो स्कूलों के पास इसके सिवाय और कोई चारा नहीं कि वे दूसरे व्यक्तियों को नियुक्त करें। इस प्रकार सेवा की बुरी शर्तों के कारण अयोग्य अध्यापक मिलते हैं और अध्यापकों को अयोग्य बताकर शर्तों को नहीं सुधारा जाता। फलतः, इस कुचक्र का कहीं अन्त नहीं होता।

पहले अध्यापक, जो अच्छे खिलाड़ी होते थे और खेल-कूद में रुचि रखते थे, खेल के मैदान में जाया करते थे और खेलों के संचालन तथा छात्रों को खेल सिखाने में सहायता किया करते थे। वास्तव में, स्कूलों के खेल-कूद सम्बन्धी अधिकांश कार्यक्रम इन कक्षा-अध्यापकों के उत्साह से ही पूरे होते थे। जब से शारीरिक शिक्षा के विशेष अध्यापक नियुक्त किये जाने लगे हैं तब से एक खराबी पैदा हो गई है। शारीरिक शिक्षा, जिसमें खेल भी शामिल हैं, अब शारीरिक शिक्षा के अध्यापक की जिम्मेदारी हो गई है और कक्षा-अध्यापक इस ओर ज़रा भी ध्यान नहीं देते। अध्यापकों के खेल-कूद में अधिक रुचि न लेने का एक कारण यह भी है कि शाम के समय प्राइवेट ट्यूशनों का बहुत ज़ोर रहता है। पर फिर भी जहाँ मुख्य अध्यापक खेल-कूद की ओर विशेष ध्यान देते हैं, वहाँ अध्यापकों का सहयोग भी मिल ही जाता है। पब्लिक स्कूल और दूसरी सुव्यस्थित संस्थाओं में अध्यापकों को नियुक्त करते समय उनकी खेल-

कूद सम्बन्धी योग्यता का ध्यान रखा जाता है और कक्षा के बाहर भी उनकी सेवाओं का उपयोग किया जाता है।

निरीक्षण

देश के थोड़े ही राज्यों में निरीक्षण और पर्यवेक्षण की अच्छी व्यवस्था है। ऐसे राज्यों में आम तौर पर शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य निरीक्षक होता है और वह शिक्षा-निदेशक के अधीन काम करता है। राज्य सुविधानुसार कई क्षेत्रों में विभक्त होता है और प्रत्येक क्षेत्र में एक क्षेत्रीय निरीक्षक नियुक्त होता है जो शारीरिक शिक्षा के मुख्य निरीक्षक के अधीन होता है। एक या दो राज्य ऐसे भी हैं जहाँ हर ज़िले में अलग शारीरिक शिक्षा का निरीक्षक होता है। दूसरे कई राज्यों में एक ही निरीक्षक होता है जो दौरा करता है और राज्य भर में शारीरिक शिक्षा के विकास का काम करता है। परन्तु कई राज्यों में शिक्षा के इस महत्वपूर्ण पक्ष के सम्बन्ध में सहायता करने के लिए कोई निरीक्षक या विशेषज्ञ नहीं है। इन राज्यों में या तो सामान्य स्कूल-निरीक्षक शारीरिक शिक्षा का निरीक्षण करते हैं, अथवा इसका निरीक्षण ही नहीं किया जाता।

नियत समय

स्कूल के घंटों में जो शारीरिक शिक्षा दी जाती है, उसे आम तौर पर ड्रिल कहा जाता है। इसका कारण यह है कि पहले शारीरिक शिक्षा के लिए नियत घंटे में केवल ड्रिल या कसरतें करवाई जाती थीं। क्योंकि अब इस घंटे में अन्य क्रिया-कलाप भी शामिल कर लिये गए हैं, इसलिए अब समय सारिणी में इसे शारीरिक प्रशिक्षण या शारीरिक शिक्षा कहा जाता है। छोटी कक्षाओं में आम तौर पर ड्रिल के लिए सप्ताह भर में दो-तीन घंटे रखे जाते हैं। ऊँची कक्षाओं में एक या दो घंटे रखे जाते हैं। मैट्रिक की कक्षाओं में परीक्षा के लिए अधिक तैयारी करनी पड़ती है, इसलिए इन कक्षाओं की समय-सारिणी में शारीरिक शिक्षा को शायद ही कभी कोई स्थान दिया जाता है। प्राथमिक स्कूलों में यदि कक्षा-अध्यापक खेलों में दिलचस्पी रखने वाला और कुशल होता है तो खेल या ड्रिल के लिए हर रोज एक घंटा रखा जाता है।

कई स्कूलों में ड्रिल के घंटे के अतिरिक्त, दिन के अन्त में खेल का एक घंटा रखा जाता है, जब स्कूल के सभी छात्र या कई कक्षाओं के छात्र विभिन्न प्रकार के खेल खेलते हैं और अध्यापक उनका पर्यवेक्षण करते हैं। स्कूल के खेलों के बाद अन्तर-कक्षा टूर्नामेंट, अन्तर-स्कूल मैचों आदि की व्यवस्था की जाती है और इसे पाठ्य विषयेतर (Extra curricular) क्रिया-कलाप समझा जाता है। ऐसे स्कूल बहुत कम हैं जो शारीरिक प्रशिक्षण, खेलों और स्कूल के बाद खेले जाने वाले खेलों को शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत मानते हैं।

एस स्कूल बहुत कम हैं जहाँ सभी छात्रों को प्रतिदिन शारीरिक शिक्षा दी जाने की व्यवस्था हो। आम तौर से यह बहाना बनाया जाता है कि पढ़ाई का काम बहुत अधिक है और स्कूल के पढ़ाई के घंटे शारीरिक शिक्षा के लिए उपयुक्त नहीं होते। क्योंकि विभिन्न स्कूलों में इस विषय को अलग-अलग महत्व दिया जाता है, इसलिए आम तौर पर यह समझा जाता है कि शारीरिक शिक्षा इतनी आवश्यक नहीं है, और इसका प्रबन्ध करना या न करना अपनी सुविधा या इच्छा की बात है।

स्कूल का समय

हमारे देश में स्कूल सवेरे कोई नौ बजे खुलते हैं और उनकी छुट्टी शाम को तीन बजे से पाँच बजे के बीच होती है और कहीं-कहीं दोपहर को आधे घण्टे या एक घण्टे की छुट्टी

भी होती है। गर्मी के मौसम में कई स्कूल अपना समय बदल कर प्रातःकाल रख लेते हैं। आम तौर पर स्कूलों का वर्ष जून या जुलाई में शुरू होता है—जबकि या तो गर्मी का मौसम होता है या बरसात का—और अप्रैल तक रहता है।

स्वास्थ्य शिक्षा

स्कूलों के बच्चों के स्वास्थ्य की दशा शोचनीय है परन्तु फिर भी स्कूलों में स्वास्थ्य सम्बन्धी जो कदम उठाए जाते हैं, वे नगण्य हैं। कुछ ही राज्यों में डाक्टरी परीक्षा की व्यवस्था है और उसको भी बड़ी लापरवाही से लागू किया जाता है। कुछ तो प्रबन्धकों की दिलचस्पी के कारण और कुछ विभाग के दबाव के कारण, शहरों के माध्यमिक स्कूलों में देहातों और कस्बों के स्कूलों की अपेक्षा, डाक्टरी परीक्षा अधिक बार की जाती है। यह डाक्टरी परीक्षा स्थानीय एक या दो डाक्टर करते हैं। उनको कुछ पारिश्रमिक दे दिया जाता है। पारिश्रमिक देने के लिए छात्रों से फ़ीस इकट्ठी कर ली जाती है, या स्कूल के प्रबन्धक दे देते हैं। कहीं-कहीं ऐसे स्कूल भी मिल जाते हैं जिन्हें किसी रुचि रखने वाले डाक्टर या किसी स्थानीय मेडीकल संस्था की सेवाएँ प्राप्य होती हैं, जो बच्चों की डाक्टरी परीक्षा करते हैं और बाद की देखभाल भी करते हैं। बम्बई जैसे बड़े शहर में प्राथमिक स्कूलों के बच्चों के लिए अलग स्कूल मेडिकल सेवा की व्यवस्था भी है। परन्तु कुल मिला कर देखा जाये तो डाक्टरी सहायता प्राप्त लड़कों की संख्या की अपेक्षा ऐसे लड़कों की संख्या बहुत अधिक है जिन्हें डाक्टरी सहायता नहीं मिलती। जहाँ डाक्टरी परीक्षा की व्यवस्था है भी, वहाँ जो दोष पाये जाते हैं, उनको दूर करने के लिए कोई कदम नहीं उठाए जाते। अधिक-से-अधिक यही किया जाता है कि बच्चों के माता-पिता को उनकी अवस्था की सूचना दे दी जाती है और उन्हें कहा जाता है कि उसका इलाज करवायें। इस प्रकार के कहने पर कोई ध्यान नहीं देता, जिसका कारण कभी-कभी तो माता-पिता की लापरवाही होता है और कभी-कभी असमर्थता। इन परिस्थितियों में स्कूल के बच्चों के स्वास्थ्य को बहुत खतरा है। पश्चिमी देशों में सम्बन्धित अधिकारी स्कूल-स्वास्थ्य-सेवा पर बहुत अधिक ध्यान देते हैं। हमारे देश में क्योंकि आर्थिक साधन सीमित हैं; डाक्टरों की कमी और दुर्भाग्य से इस सम्बन्ध में लापरवाही भी बरती जाती है, इसलिए स्कूल के बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए जो कदम उठाये जाते हैं, उन्हें शोचनीय ही कहा जा सकता है।

स्कूल की परिस्थिति

यदि स्कूल की इमारत और उसका मैदान साफ़-सुथरा हो तो छात्रों के स्वास्थ्य पर और सफ़ाई के वातावरण में ही रहने के उनके दृष्टिकोण पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा। आम तौर पर ऐसा होता है कि बच्चे जिन घरों से आते हैं वहाँ सफ़ाई का स्तर बहुत नीचा होता है। इसका कारण गरीबी होती है या अज्ञता। सफ़ाई से रहने से ही साफ़-सुथरा रहने की आदतें पड़ती हैं। केवल स्वास्थ्य के नियमों और सफ़ाई के सिद्धान्तों के ज्ञानमात्र से नहीं। यदि घर की परिस्थितियों पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता तो स्कूल ही ऐसा दूसरा स्थान है जहाँ बढ़ती आयु के बच्चे के स्वभाव पर प्रभाव डाला जा सकता है। यदि कक्षा के कमरे साफ़-सुथरे हों, फ़र्श पर अच्छी तरह से झाड़ू लगा हो, दीवारें साफ़ हों, फ़र्नीचर ठीक पोंछा गया हो, तो इन सब का बच्चे पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा। यदि स्कूल का अहाता साफ़ और आकर्षक हो, तो स्कूल अधिक साफ़-सुथरा

दिखाई देगा और बच्चों पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा । परन्तु दुर्भाग्य की बात है कि हमारे अधिकांश स्कूलों में इन चीज़ों का बहुत अभाव है । कक्षा के कमरों में मिट्टी पड़ी रहती है, अहाते में कूड़ा-करकट जमा रहता है, नुक्कड़ों और रास्तों में पेशाब कर दिया जाता है और सफ़ाई तथा स्वास्थ्य के नियमों का पालन नहीं किया जाता। स्वास्थ्य के लिए यह स्थिति बड़ी हानिकर है, और यदि ऐसी परिस्थितियों में शारीरिक शिक्षा दी जाये तो उससे अच्छे परिणाम नहीं निकल सकते ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा

स्कूल के बच्चों को स्वास्थ्य सम्बन्धी मामलों की, विशेषकर निजी सफ़ाई सम्बन्धी बातों की, शिक्षा दी जानी चाहिए । पाठ्यचर्या में कोई ऐसी व्यवस्था अवश्य होनी चाहिए जिससे बच्चे उन सिद्धान्तों को समझ सकें जो शरीर और परिस्थितियों की देखरेख के लिए आवश्यक हैं। स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी आदतें डालने के लिए मौखिक या सैद्धान्तिक उपदेश देने की अपेक्षा, व्यावहारिक पद्धति और प्रयोजनाएँ अधिक सफल होंगी। यदि सवेरे दांतों, हाथों, बालों, कपड़ों आदि का निरीक्षण किया जाये और सफाई के कुछ न्यूनतम स्तरों का पालन करने पर ज़ोर दिया जाये तो मौखिक उपदेश की अपेक्षा अधिक लाभ होगा। परन्तु इस सम्बन्ध में बहुत कम काम किया जा रहा है । कहीं-कहीं पाठ्यचर्या में कुछ व्यवस्था भी होती है और किसी-किसी स्कूल में स्वास्थ्य के नियम व्यावहारिक रूप में बताए जाते हैं, परन्तु अभी बहुत कुछ करना बाकी है।

स्कूल में पोषण

यह बताना असंगत न होगा कि हमारे देश में पोषण का, विशेषकर स्कूल के बच्चों के पोषण का, स्तर निश्चय ही बहुत नीचा है । ऐसे स्कूल बहुत कम हैं जिन्होंने इस दिशा में कदम उठाए हैं। शहरों के अच्छे स्कूलों में स्कूल की कैन्टीन में दोपहर का खाना या खाने की दूसरी चीज़ें मोल मिल सकती हैं या पास में रेस्तराँ अथवा बेचने वाले होते हैं जिनके पास छात्र आम तौर पर जाते हैं। परन्तु अधिकतर जो बच्चे स्कूल जाते हैं वे दोपहर का खाना नहीं खाते । इसका मुख्य कारण गरीबी ही है । जिन बच्चों के माता-पिता की आर्थिक अवस्था अच्छी होती है वे बच्चों को कुछ खाना दे देते हैं, ताकि वे उसे दोपहर की छुट्टी के समय खा सकें । रेस्तराँ और बेचनेवाले खाने की जो सस्ती चीज़ें बेचते हैं वे आम तौर पर अच्छी नहीं होतीं और उनमें पोषण तत्व भी बहुत कम होता है । खाने की चीज़ों की सफ़ाई की दशा भी शोचनीय होती है । स्कूल जाने वाले अनेक बच्चे ऐसे भी हैं जो भूखे या अधभूखे रहते हैं। हमारे देश में वर्तमान स्थिति में इंग्लैंड की तरह सभी बच्चों के लिए सवेरे के दूध और दोपहर के खाने की व्यवस्था करना लगभग असम्भव ही जान पड़ता है ।

तीसरा अध्याय

मान्य-स्तर तक पहुंचने के लिए आवश्यक उपाय

पिछले अध्याय में शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा की वर्तमान व्यवस्था का संक्षिप्त वर्णन किया गया है और इसकी कमियों और सीमाओं का उल्लेख किया गया है। यदि पहले अध्याय में वर्णित उद्देश्यों को पूरा करना है तो शारीरिक शिक्षा का महत्व बढ़ाना होगा और इसकी ओर अधिक ध्यान देना होगा। इस अध्याय में शारीरिक शिक्षा के उन मानकों का विवरण देने का प्रयत्न किया गया है जो संसार के सभी प्रगतिशील देशों में हैं और इस बारे में भी सुझाव दिये गये हैं कि भारत में ऐसा स्तर कैसे लाया जा सकता है जिससे सभी प्रकार की शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य शिक्षा ठीक और प्रभावी ढंग से दी जा सके।

(1) **सुविधाएँ**

(क) खेल का मैदान

बड़ा खेल का मैदान स्कूल का एक आवश्यक अंग है क्योंकि काफ़ी बड़े मैदान के बिना खेल-कूद का कोई कार्यक्रम संतोषजनक ढंग से नहीं किया जा सकता। खेल का मैदान स्कूल के पास ही होना चाहिये ताकि बच्चे आसानी से उसका उपयोग कर सकें और वहाँ जो भी क्रिया-कलाप हों, उन्हें स्कूल के सामान्य क्रिया-कलापों का ही भाग समझा जा सके। इसके अतिरिक्त यदि मैदान स्कूल के पास हो तो अध्यापक आसानी से सहायता व पर्यवेक्षण भी कर सकते है।

खेलने का मैदान कितना बड़ा हो, इसके बारे में विभिन्न अधिकारियों के अलग-अलग मत हैं। कुछ लोग चाहते है कि मैदान बहुत बड़े हों और दूसरे लोगों का विचार है कि बीच के दर्जे का होना चाहिए। संयुक्त राज्य अमरीका में प्रारम्भिक स्कूलों के लिए 5 एकड़, हाई स्कूलों के लिए 15 से 25 एकड़ और कालिजों के लिए 25 से 50 एकड़ के मैदान की व्यवस्था करने की सिफ़ारिश की जाती है। भारत के केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड ने नीचे लिखी सिफ़ारिशें की हैं :—

प्राथमिक स्कूल	60 वर्ग फुट (यह सम्भवतः छोटे स्कूल के लिए है)
माध्यमिक स्कूल	160 छात्र–2 से 3 एकड़
	320 छात्र–3 से 4 एकड़
	480 छात्र–6 से 7 एकड़

खेल के मैदान के क्षेत्र का मानक स्थिर करने का एक और तरीका है, जिसमें हर बच्चे के हिसाब से स्थान निर्धारित किया जाता है। इस तरीके के अनुसार नीचे लिखे सुझाव दिए गए हैं :

प्राथमिक स्कूल	100 से	200	वर्गफुट प्रति छात्र
माध्यमिक स्कूल	250 से	500	वर्गफुट प्रति छात्र
कालिज	500 से	1000	वर्गफुट प्रति छात्र

मैदान एक जैसा समतल होना चाहिए । इसमें कांटे, झाड़ियाँ, पत्थर और अन्य किसी प्रकार की रुकावटें नहीं होनी चाहिएँ । इसके ऊपर का तल भी सख्त होना चाहिए । यदि इसके चारों ओर बाड़ लगी हो, तो इससे मैदान की रक्षा भी होगी और आम लोग आ-जा भी न सकेंगे । यदि बाड़ के साथ-साथ पेड़, झाड़ियाँ और बेलें लगा दी जायें तो इससे मैदान सुन्दर भी लगेगा और छाया भी रहेगी । मैदान के ऊपर का तल इस प्रकार तैयार किया जाये कि यदि इसका अधिक उपयोग भी किया जाए, तो भी वह खराब न हो और खराब मौसम में भी इसका उपयोग किया जा सके । यदि क्षेत्र छोटा हो तो कंक्रीट का फर्श बनाया जा सकता है जो एक जैसा तो हो परन्तु ऐसा न हो कि उस पर पैर फिसल जाये । यदि मैदान कुछ बड़ा हो तो एस्फाल्ट का तल बनाया जा सकता है। अच्छा हो यदि वह किसी हल्के रंग का हो । इस पर मिट्टी भी नहीं आयेगी, सख्त काम भी हो सकेगा और बरसात के मौसम में पानी भी इकट्ठा नहीं होगा। यदि ऐसे मैदान में बिजली या किसी दूसरे तरीके से रोशनी की जा सके तो अँधेरा पड़ने पर भी बच्चों के विशेष कार्यक्रम या समाज के बड़ी उम्र के व्यक्तियों के लिये इसका उपयोग किया जा सकता है ।

मैदान में विभिन्न खेलों के क्षेत्र, पिच (Pitch) और कोर्ट बने होने चाहिएँ और सीमा रेखा और जुड़नार अच्छी हालत में रखी जानी चाहिए । मैदान चाहे कितना भी छोटा हो, उसका विन्यास सुन्दर होना चाहिए और हर क्षेत्र की रेखाएँ स्पष्ट रूप से खिंची हुई होनी चाहिएँ ताकि छात्रों की काफ़ी बड़ी संख्या विभिन्न प्रकार के क्रिया-कलापों के लिये उसका उपयोग कर सके।

यदि स्कूल के बिल्कुल साथ लगा हुआ प्लाट मिलना सम्भव न हो तो ऐसा प्लाट लेने का प्रयत्न करना चाहिए जो स्कूल से अधिक दूरी पर न हो । सबसे घनी आबादी वाले क्षेत्र में भी इस प्रकार के प्लाट मिल सकते हैं । यदि ऐसा प्लाट मिल जाये तो उसे मैदान बनाने के लिए प्राप्त कर लेना चाहिए ताकि बच्चे और दूसरे लोग उसका उपयोग कर सकें । हमारे कुछ औद्योगिक नगर इतने घने आबाद हो गए हैं कि वे स्वास्थ्य क लिये घातक सिद्ध हो रहे हैं। खुले प्लाट शहर के फेफड़ों के समान होते हैं और यदि इन क्षेत्रों का खेल के लिये भी उपयोग किया जाये तो इसका दुगना लाभ होगा । अमरीका के कई शहरों में, जहाँ आबादी बहुत घनी हो जाती है, इमारतों को बहुत अधिक मूल्य दे कर ख़रीदा जाता है और फिर उन्हें गिराया जाता है ताकि आवश्यक खुले स्थान की व्यवस्था की जा सके । हम अभी ऐसी अवस्था में नहीं पहुँचे । परन्तु जो खेल के स्थान अभी तक बचे हुए हैं, उनको इसी रूप में रखने के लिये तत्काल कदम उठाये जाने चाहिएँ । यदि किसी ऐसे स्कूल या शिक्षा संस्था के आस-पास, जो घनी आबादी में हों, कोई पुरानी इमारत गिराई जारही हो, तो उसे खुला क्षेत्र बना देना चाहिए और इसकी जगह नई इमारत बनाने की अनुमति नहीं देनी चाहिए । इन सुझावों को कार्यान्वित करना तभी संभव हो सकता है जब सरकार या स्थानीय निकायों को ऐसे प्लाट प्राप्त करने और उन्हें खुले स्थान के रूप में रखने के अधिकार दिये जायें । इस काम पर जो भारी खर्च होगा उसको स्कूल पूरा नहीं कर सकते इसलिये इस सम्बन्ध में जो भी खर्च हो वह सरकारी निधि से पूरा किया जाना चाहिए । यदि हर स्कूल के लिये खेल के मैदान

न हों तो ऐसा खुला स्थान उस इलाके के स्कूलों को दे दिया जाना चाहिये ताकि वे इसका खेल के साझे के मैदान के रूप में उपयोग कर सकें। ऐसा भी किया जा सकता है कि इस प्लाट का उपयोग करने के लिये सभी स्कूलों से कुछ किराया लिया जाये। यह भी किया जा सकता है कि किसी एक स्कूल को या यदि उस इलाके में एक से अधिक स्कूल हों तो कई स्कूलों को यह प्लाट दे दिया जाये और उन्हें कहा जाये कि इसे अच्छी तरह से रखें। जब स्कूलों को इसकी आवश्यकता न हो तो उस भूमि को सार्वजनिक उपयोग के लिये भी दिया जा सकता है।

इस स्थिति का सामना करने का एक और तरीका यह है कि नगरपालिका के पार्कों, बागों और प्लाटों का स्कूलों और समाज के लिये खेल के मैदानों के रूप में उपयोग किया जाये। बम्बई, कलकत्ता, मद्रास, लखनऊ जैसे बड़े शहरों में कई बड़े बड़े पार्क हैं जिन्हें रम्य स्थलों के रूप में रखा जाता है। कभी-कभी इन बागों में फूलों की क्यारियों, सैर करने के मार्गों और आरामदेह बैंचों की व्यवस्था की जाती है। इसमें सन्देह नहीं कि शहर के नागरिकों के लिये आवश्यक सुविधाओं में यह भी हैं, परन्तु फिर भी ऐसे बहुत से तथाकथित पार्क हैं जिनको बच्चों के लिये खेलने के मैदान बनाया जा सकता है। हम वर्तमान व्यवस्था की आलोचना नहीं कर रहे। हमारा केवल यह सुझाव है कि जब नगरपालिकाओं और सरकार के पास पहले ही खुले स्थान हैं तो इन्हें स्कूलों को दे दिया जाना चाहिए ताकि वे इनका खेल के मैदान के रूप में उपयोग कर सकें, पर इस शर्त के साथ कि उनके सामान्य उपयोग पर कोई प्रभाव न पड़े। उदाहरण के लिये बम्बई के विक्टोरिया गार्डन के एक लान में छलाँग लगाने का स्थान (Jumping pit) बनाया गया है। अधीक्षक की अनुमति से ही विक्टोरिया गार्डन में रेत का गढ़ा बनाया गया था, जिसे ऊंची (High jump) और लम्बी (Long jump) छलाँग के लिये प्रयुक्त किया जा सकता है। कई स्थानीय खिलाड़ियों और स्कूल के लड़कों ने इसका उपयोग किया और एक या दो उत्साही शिक्षक उनकी सहायता करते थे। इससे बाग के सौंदर्य में कमी नहीं हुई और न बाग में आने वालों की खुशी में कोई बाधा हुई, बल्कि इससे उस स्थान की उपयोगिता ही बढ़ी। बड़े-बड़े शहरों में आम तौर पर ऐसे कई म्युनिसिपल पार्क होते हैं, जिनकी उपेक्षा की जाती है या अच्छी तरह देखभाल नहीं होती। यदि उनको स्कूलों के लिये या सारे समाज के लिये खेल का मैदान बना दिया जाये तो अच्छा ही होगा।

यह सुझाव भी विचारणीय है कि बहुत घनी आबादी वाले क्षेत्रों में कुछ विशिष्ट सड़कों पर कुछ निश्चित घंटों के लिये यातायात रोक दिया जाये और उस स्थान का खेल के लिये उपयोग किया जाये। पश्चिम के कुछ देशों में इस काम को सफलता से पूरा किया गया है।

ग़ैर-शहरी और देहाती क्षेत्रों के स्कूलों को निदेश दिया जाना चाहिये कि वे पास में ही खेलने के स्थान की आवश्यक व्यवस्था करें। जहाँ स्कूलों के पास ऐसा खुला स्थान न हो, वहाँ सरकारी ज़मीन या स्थानीय निकायों की ज़मीन स्कूल को किराये पर दी जानी चाहिये। इस प्रकार ज़मीन देने के साथ-साथ यह शर्त लगायी जानी चाहिये कि उन्हें खुले प्लाट के रूप में रखा जायेगा और जब स्कूल को इसकी आवश्यकता न हो तो इसका सार्वजनिक उपयोग किया जा सकेगा।

मनोवैज्ञानिकों ने मन के विषय मे विभिन्न परिकल्पनाएं स्थिर की है । इनमें मनोविश्लेषणवादियों (psycho-analysts) की अचेतन (unconscious) तथा मैकडूगल सम्प्रदाय की मानसिक रचना (mental structure) प्रसिद्ध है; और ये, स्वभावत अंत.प्रेक्षण द्वारा नही ज्ञात की जा सकती ।

कदाचित् मनोवैज्ञानिक साधन प्राप्त करने के हेतु शिक्षा के छात्र को मनोविज्ञान की भिन्न-भिन्न शाखाओं को विस्तृत रूप से और तर्कपूर्ण रीतियों से पढ़ना पड़ेगा । परन्तु उसको स्वयं अपने व्यवहार और मानसिक क्रियाओं का निरीक्षण करके तथा स्वयं अपनी बाल्यावस्था के विचार, अनुभूतियों (feelings) और कार्यो को स्मरण करके सदैव अपने ज्ञान को वास्तविक और व्यावहारिक बनाना पड़ेगा । उसके लिए उपादेय होगा कि वह पशुओं और बालकों के व्यवहार का भलीभाँति निरीक्षण करे, विशेषकर व्यक्तिगत बालक, और उसका निरूपण पुस्तकों से प्राप्त किये हुए ज्ञान द्वारा करता रहे, और इस प्रकार वह उस ज्ञान की जाँच करता रहे । उसको प्रायोगिक मनोविज्ञान की विधियों का ज्ञान अपेक्षित है, और इन रीतियों से उसे स्वयं अपनी कक्षा में आने वाली कुछ समस्याओं को प्रयोगात्मक रीति से सुलझाना पड़ेगा । परन्तु कोई अध्यापक, उत्कट अभिलाषा रखते हुए भी, पूर्ण समय के लिए मनोवैज्ञानिक नही हो सकता । उसको मुख्यतया अधिक योग्य अनुसन्धानिकों के परिणामों को स्वीकार करना पड़ेगा, परन्तु उसे अधिकार होगा कि वह उनकी आलोचना कर सके, और उनको अस्वीकार करे यदि एक व्यावहारिक शिक्षक के रूप में वे इन समस्याओं का समाधान नही कर सकते जो उसे प्रति दिन के जीवन में सुलझानी पड़ती हैं । निम्न अध्यायों में इस बात का प्रयत्न किया गया है कि उसके समक्ष

जिमनेज़ियम के फर्श पर कोई ऊंची-नीची जगह नहीं होनी चाहिये । वह ऐसे सामान का बना होना चाहिये जो सख्त और एक-सा हो और जिस पर पैर न फिसले । उस पर विभिन्न क्रिया-कलापों के लिये क्षेत्र बने होने चाहिएँ । उसमें सुवाह्य उपकरणों और जुड़नारों को रखने की भी व्यवस्था होनी चाहिये । वह अच्छी तरह हवादार होना चाहिये और जहाँ कहीं सम्भव हो उसमें रोशनी भी होनी चाहिये ।

ऊपर जिस प्रकार के जिमनेजियम का वर्णन किया गया है, वैसा जिमनेज़ियम हर माध्यमिक स्कूल में बनाया जाना चाहिये । जहाँ ऐसा सम्भव न हो, वहाँ जैसा भी बन सके वैसे सादे कमरे से काम चलाया जा सकता है । जैसी आर्थिक स्थिति हो उसके अनु-सार उसकी छत एस्बेस्टास, टाइल या छप्पर की; दीवारें बिना पलस्तर की ईंटों की या एस्बैस्टास की चादरों की या बाँस की; फर्श सीमेंट का या एस्फाल्ट का या पकी मिट्टी का हो सकता है । जहाँ ज़मीन की व्यवस्था हो, वहाँ अलग इमारत बनानी चाहिये ।

यदि जगह की कमी या दूसरे कारणों से अलग जिमनेज़ियम न बनाया जा सके, तो स्कूल के हॉल को जिमनेज़ियम के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता है । यदि ऐसा फ़र्नीचर रखा जाये जो आसानी से हटाया जा सके; सुवाह्य उपकरणों का उपयोग किया जाये और ऐसे जुड़नार लगाये जायें जो आसानी से लगाये और हटाये जा सकें, तो हॉल को शारीरिक शिक्षा के विभिन्न क्रिया-कलापों के लिये प्रयुक्त किया जा सकता है । यदि दीवारें ध्वनिसह हों तो यह शिकायत भी कम हो सकती है कि साथ की कक्षाओं के काम में बाधा पड़ती है ।

यदि स्कूल का हॉल न हो तो साथ के दो या तीन कमरों के बीच की दीवारों को गिरा कर उनकी जगह ऐसे विभाजक फट्टे (Partitions) लगाये जा सकते हैं । इस प्रकार स्कूल के पास हॉल भी हो जायेगा, जो कि हर स्कूल में होना चाहिये और यह जिमनेज़ियम का भी काम देगा । जिन स्कूलों के साथ खेल के मैदान नहीं हैं उन सभी स्कूलों को मजबूर किया जाना चाहिये कि वे हॉल की व्यवस्था करें ।

यदि जिमनेज़ियम बनाने के लिये धन उपलब्ध न हो, तो बाहर किसी छाया वाले स्थान पर जिमनेज़ियम बनाया जा सकता है और वहीं अच्छा फर्श बनाया जा सकता है और आवश्यक फ्रेम लगाये जा सकते है । बाद में उसी स्थान पर पक्का जिमनेज़ियम बनाया जा सकता है ।

प्राथमिक स्कूल में जिमनेज़ियम इतना आवश्यक नहीं है । वहाँ किसी सायेदार जगह के नीचे खेल के क्षेत्र को अधिक महत्व दिया जाना चाहिये । जहाँ ऐसा करना सम्भव न हो तो कक्षा के कमरे का या यदि हॉल हो तो उसका उपयोग शारीरिक शिक्षा के लिये किया जा सकता है और जब तथा जैसे आवश्यक हो कक्षा के कमरे का फ़र्नीचर हटाया जा सकता है ।

(ग) उपकरण

शारीरिक शिक्षा के अच्छे कार्यक्रम के लिए पर्याप्त मात्रा में विभिन्न प्रकार के उप-करणों की आवश्यकता होती है । विभिन्न प्रकार की कसरतों के लिए विभिन्न प्रकार के उपकरणों की आवश्यकता होती है । शारीरिक शिक्षा का एक उद्देश्य यह भी है कि विभिन्न

कौशलों में निपुणता प्राप्त की जाये और जब उपकरण पर्याप्त मात्रा में होंगे, तो इस सम्बन्ध में सहायता मिलेगी । किसी संस्था के लिये कैसे उपकरण हों, यह इस बात पर निर्भर है कि उनमें भाग लेने वाले बच्चे हैं या लड़के हैं या लड़कियाँ हैं या युवक हैं। यह इस बात पर भी निर्भर है कि वहाँ खेल के मैदान और जिमनेज़ियम की सुविधाएँ कैसी हैं और किस प्रकार के क्रिया-कलाप सिखाये जाने हैं। उपकरणों का चुनाव और उनको खरीदना भी इस बात पर निर्भर है कि इसके लिये कितनी रकम उपलब्ध है ।

उपकरण ख़रीदने के लिये अब धन दिया जाने लगा है। स्कूल की प्रबन्ध समितियाँ इस काम के लिये सीमित रकम खर्च करने के लिये तैयार हैं और सरकार ने भी इस प्रकार के खर्चों के लिये अनुदान देना शुरू कर दिया है । आवश्यकता इस बात की है कि ठीक प्रकार के उपकरण चुने जायें । ऐसे उपकरणों को प्राथमिकता दी जानी चाहिये जिससे अधिक बच्चे विभिन्न प्रकार के क्रिया-कलाप कर सकें। उदाहरण के लिये जहाँ सीमित धन उपलब्ध हो तो 15 या 20 रुपये के फुटबाल को चुनना चाहिये जिसका 20 या 30 छात्र एक साथ उपयोग कर सकें न कि इसी कीमत की दो हॉकियों या क्रिकेट के एक बैट को। आर्थिक सहायता देकर या कम-से-कम भारी करों को हटा कर खेल-कूद के सामान के उत्पादन को प्रोत्साहन दिया जाना चाहिये । उपकरणों में कुछ फेर-बदल करके या जोड़-सांठ करके सामान स्थानीय बाजार से या छात्रों द्वारा बनवाया जा सकता है। लकड़ी के रेकेट, लकड़ी के गेंद, ऊन या कपड़े से भरे हुए टैनिस के पुराने गेंद, अच्छी तरह कटी हुई लकड़ियाँ जिन्हें हॉकी या क्रिकेट के बैट के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता है । उपकरणों से क्रिया-कलापों में विभिन्नता, गहराई और आनन्द का अनुभव होने लगता है । कीमती और बढ़िया सामान खरीदने की बजाय, उपलब्ध आर्थिक स्रोतों के अनुसार सस्ता और साधारण सामान खरीदना चाहिये । मोटे तौर पर देखा जाय तो शिक्षा संस्थाओं के खेल-कूद के मध्यम कोटि के बजट के लिये तैयार किया गया खेल-कूद का सामान काफ़ी खर्चीला होता है । भारत का बना स्पोर्ट्स का सामान अपेक्षाकृत सस्ता होता है और यदि किसी प्रसिद्ध दूकान से लिया जाता है, तो अच्छा ही होता है ।

उपकरण विभिन्न प्रकार के होते हैं । इनमें वोल्टिंग बॉक्स, संतुलन करने के शहतीर (Balancing beams), दीवार की छड़ें (Wall bars), झूले और गोल के खम्भे जैसा कीमती सामान भी होता है और गेंद, जाल, बैट और चिड़िया (Shuttle) जैसी सस्ती चीज़ें भी होती हैं । सामान इतना होना चाहिये कि बहुत से बच्चे एक साथ अभ्यास कर सकें । उदाहरणार्थ फुटबाल का अभ्यास करने के लिये इतने फुटबाल होने चाहिएँ जिससे छः से दस लड़कों तक के दल के लिये एक फुटबाल हो यद्यपि खेल में 22 लड़कों को केवल एक गेंद चाहिये । जहाँ हर बच्चे के लिये अलग-अलग सामान की आवश्यकता हो जैसे डंडे, लाठी, डम्बल, हाकियाँ आदि तो इतनी संख्या में इनकी व्यवस्था की जानी चाहिये कि एक कक्षा के हर बच्चे के पास अपना-अपना सामान हो-। यदि ऐसी सम्भावना हो कि एक से अधिक कक्षा एक ही घण्टे में एक जैसे क्रिया-कलाप करेंगी तो इतना सामान होना चाहिये कि कम-से-कम दो कक्षाओं को एक साथ सामान दिया जा सके । यदि स्कूल में 500 छात्र हों तो अच्छा होगा यदि सौ-सौ लाठियाँ, डंडे आदि रखे जायें । हाकियाँ, क्रिकेट के बैट, लैगगार्ड आदि इतनी संख्या में होने चाहिएँ कि यदि स्थान हो तो दो क्षेत्रों में एक साथ खेल हो सके ।

स्कूल के प्रबन्धक खेल-कूद का सामान खरीदने में इस कारण भी संकोच करते हैं कि हर समय टूटे सामान को बदलने की मांग रहती है । इसमें तो सन्देह नहीं कि जब खेल-कूद के सामान का प्रयोग किया जायेगा तो उसमें टूट-फूट होगी ही परन्तु यदि सामान की अच्छी तरह देख-भाल की जाये और उसे अच्छी तरह से रखा जाये तो टूट-फूट काफी कम की जा सकती है । क्रिकेट के जिस बैट पर अच्छी तरह से तेल दिया गया हो और जिसे अच्छी तरह से रखा गया हो, वह कई महीनों तक चल सकता है परन्तु यदि उसी बैट को अच्छी तरह न रखा जाये तो वह पहले स्ट्रोक पर ही फट सकता है । यदि फुटबाल को अच्छी तरह से साफ़ किया जाये और ग्रीस लगाई जाये तो वह न केवल अच्छी अवस्था में रहता है बल्कि अधिक देर तक चलता है । स्कूलों और कालिजों में सामान को बहुत ही लापरवाही से प्रयुक्त किया जाता है। यदि केवल इस दोष को ही दूर कर दिया जाये तो जितनी भी धनराशि उपलब्ध हो उसी मे बहुत समय तक काम चल सकता है ।

खेल-कूद के सामान को अच्छी तरह रखना चाहिये । यदि स्टोर का अलग कमरा हो तो यह काम अच्छी तरह से हो सकता है नहीं तो सामान रखने के लिये उपयुक्त स्टैंड, अलमारी और बक्से बनवाने चाहिएँ । यदि स्टोर करने की उपयुक्त सुविधाएँ न हों, तो सामान को लापरवाही से बरतने की प्रवृत्ति हो जाती है जिसमे सामान को नुक़सान भी पहुँचता है और वह गुम भी हो जाता है । सामान को खराब होने से बचाने और उसको ज्यादा देर तक चलाने का यह एक और तरीका है ।

(2) **अध्यापक**

यद्यपि शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का ही एक अंग है परन्तु इसका अपना एक विशिष्ट क्षेत्र है और उसके अपने साधन और तरीके हैं। यदि हम उसके बहुत अच्छे परिणाम चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को अच्छी तरह से प्रशिक्षण दिया जाये । परन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि दूसरे अध्यापकों को शारीरिक शिक्षा नहीं दी जानी चाहिये और न यह कि शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को स्कूल की शिक्षा के दूसरे पक्षों का न ज्ञान हो और न वे उसमें भाग लें। आदर्श व्यवस्था तो तब होगी जब शारीरिक शिक्षा के अध्यापक शैक्षिक अध्यापन में भी भाग लेंगे और कक्षाओं के अध्यापक शारीरिक शिक्षा में । किसी भी माध्यमिक स्कूल के शारीरिक शिक्षा का अध्यापक ग्रेजुएट होना चाहिये और उसके पास शारीरिक शिक्षा का डिप्लोमा होना चाहिये । यदि उसके पास पढ़ाने की भी डिग्री हो तो और भी अच्छा है । ऐसा अध्यापक केवल मात्र विशेषज्ञ नहीं होगा परन्तु वह ऐसा व्यक्ति होगा जो शारीरिक शिक्षा को समझेगा और सामान्य शिक्षा से उसका समन्वय करेगा । उसकी शिक्षा सम्बन्धी योग्यताएँ ऐसी होंगी कि मुख्य अध्यापक, दूसरे अध्यापक और स्कूल के छात्र उसे आदर की दृष्टि से देखेंगे । अपनी बौद्धिक दिलचस्पियों को पूरा करने के लिये वह शिक्षा के एक या दो विषय पढ़ा सकता है । जब उसकी आयु अधिक हो जाये और शारीरिक क्रिया-कलापों में भाग लेना उसके लिये सुकर न रहे तो योग्यता और अध्यापन का अनुभव होने से वह कक्षाओं के पढ़ाने में अधिकाधिक भाग ले सकेगा । यदि वह कक्षाओं में पढ़ाता रहा हो तो उस अध्यापक को हैडमास्टर या प्रिंसिपल तक के पद पाने के भी अवसर मिल सकेंगे । ऊपर जिस व्यवस्था का उल्लेख किया गया है उसमें एक दोष है और उससे

बचना चाहिये । हमारे स्कूलों में पढ़ाई पर जो इतना अधिक ज़ोर दिया जाता है उससे इस बात की सम्भावना है कि मुख्याध्यापक (हैडमास्टर) शारीरिक शिक्षा के अध्यापक पर पढ़ाने की अधिक जिम्मेदारियाँ डालने लगेंगे । इसका परिणाम यह होगा कि शारीरिक शिक्षा की ओर उतनी ही लापरवाही बरती जायेगी । इस प्रकार का दोष आने की सम्भावना है, इसलिये स्कूल के प्रबन्धकों और शिक्षा-विभाग के निरीक्षकों को इस दोष को रोकना चाहिये ।

आम तौर पर यह स्वीकार किया जाता है कि किसी माध्यमिक स्कूल में हर छात्र के पीछे एक शारीरिक शिक्षा का सनद प्राप्त शिक्षक होना चाहिये । आजकल शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों की कमी है अतः इस अनुपात में आवश्यकतानुसार कुछ फेर-बदल करना होगा । जो स्कूल बहुत बड़े नहीं हैं अर्थात् जहाँ 500 से अधिक छात्र नहीं पढ़ते, उनमें सनद प्राप्त शिक्षक की सहायता के लिये उन लोगों को नियुक्त करना चाहिये जो मैट्रिक पास हों और जिनके पास शारीरिक शिक्षा का प्रमाण-पत्र हो या जो ड्रिलमास्टर हों और शारीरिक शिक्षा के क्रियाकलापों के विशेषज्ञ हों । यदि छात्रों की संख्या 500 से अधिक हो तो अन्य सनद प्राप्त लोगों को नियुक्त किया जाना चाहिये ।

लड़कियों की शारीरिक शिक्षा की देखभाल योग्य अध्यापिकाओं के हाथ में होनी चाहिए । लड़कियों के स्कूलों में ऐसा करना कठिन नहीं है, परन्तु ऐसे स्कूलों में जहाँ लड़के और लड़कियाँ दोनों इकट्ठे पढ़ते हैं और लड़कियों की संख्या अधिक नहीं होती इसकी उपेक्षा की जाने की सम्भावना है । इसका परिणाम यह होता है कि या तो लड़कियों को छोड़ दिया जाता है या उनको लड़कों के साथ काम करना पड़ता है और ऐसे क्रिया-कलापों में भाग लेना पड़ता है जो लड़कों के लिये होते हैं । यह उचित नहीं है, विशेषकर किशोरावस्था की लड़कियों के लिये ।

प्राथमिक स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के विशेषज्ञों को रखना न तो सम्भव ही है और न आवश्यक ही । इसलिये प्राथमिक स्कूलों के अध्यापकों के प्रशिक्षण में प्राथमिक स्कूलों के बच्चों से सम्बन्धित स्वास्थ्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के क्रिया-कलापों का अनुशिक्षण और अभ्यास सम्बन्धी अनुशिक्षण दिया जाना चाहिये । इस प्रकार सभी अध्यापक इस विषय की अपेक्षित कुशलता प्राप्त कर लेंगे । इसलिये यह आवश्यक है कि प्राथमिक स्कूलों के अध्यापकों को प्रशिक्षण देने वाली हर संस्था के अध्यापकवर्ग में एक या दो विशषज्ञ होने चाहिएँ जो इस काम को सम्भाल सकें । यदि प्राथमिक स्कूलों के ऐसे प्रशिक्षित अध्यापक स्कूलों में काम करने लगें तो उन्हें भी कभी-कभी विशेषज्ञों से संदर्शन प्राप्त करना पड़ेगा । ऐसा संदर्शन शारीरिक शिक्षा के निरीक्षक और पर्यवेक्षक स्कूल के सामयिक दौरों के समय दे सकते हैं ।

शारीरिक शिक्षा में 'छात्र-नेताओं' का विकास करने के बहुत अच्छे अवसर मिलते है। उनका चुनाव योग्यता के आधार पर किया जाना चाहिये और उन्हें क्रिया-कलापों, तकनीकों और कक्षा के नियंत्रण के बारे में विशेष प्रशिक्षण दिया जाना चाहिये । उन्हें विभिन्न क्रिया-कलापों के संगठन और संचालन के संबंध में भी विशिष्ट जिम्मेदारियाँ दी जानी चाहिएँ ।

यह तो स्पष्ट ही है कि एक व्यक्ति के लिये शारीरिक शिक्षा के ऐसे ावी कार्य-क्रम का संयोजन करना कठिन होगा जिसमें सभी छात्र भाग ले सकें । इसलिये बहुत

वूढ़े और शारीरिक दृष्टि से अशक्त अध्यापकों को छोड़ कर बाकी सभी अध्यापकों को शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में दिलचस्पी लेनी चाहिए और अपनी योग्यता के अनुसार उसमें सहायता करनी चाहिए । शारीरिक शिक्षा की सामान्य आयोजना बनाना और उसका निदेशन करना विशेषज्ञों का काम होगा परन्तु इसको क्रियान्वित करने के लिये सभी अध्यापकों के सहयोग की आवश्यकता है । परन्तु अध्यापक प्रभावी रूप से तभी सहायता कर सकते हैं जब उनको कुछ बुनियादी प्रशिक्षण मिला हुआ हो । जहाँ तक माध्यमिक स्कूलों का सम्बन्ध है इसको करने के कई ढंग होते है, उदाहरणार्थ :

(क) सभी अध्यापक-प्रशिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा को एक अपेक्षित विषय बनाना और पद्धति विषयों के (Method Subject) अन्तर्गत उसकी व्यवस्था करना ।

(ख) शारीरिक शिक्षा के दो या तीन महीनों के अल्पकालीन पाठ्यक्रमों की व्यवस्था करना, जिनमें अध्यापकों को भेजा जा सके।

(ग) किसी एक स्कूल के या कुछ स्कूलों के शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों द्वारा शनिवार को छुट्टी के दिन या लम्बी छुट्टियों में दूसरे अध्यापकों के लिये विशेष कक्षाओं का आयोजन ।

ऊपर जो कुछ बताया गया है, उसको ध्यान में रखते हुए शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों की कमी को पूरा करने के लिये नीचे लिखी बातों का सुझाव दिया जाता है :

(क) जो लोग प्रशिक्षण के बाद शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी विशेष योग्यता प्राप्त करते है, उन्हें अधिक वेतन दिया जाना चाहिये ।

(ख) शारीरिक शिक्षा के अधिक कालिज खोले जायें । हर राज्य मे कम-से-कम एक कालिज हो जिसमें ग्रेजुएटों के लिये डिप्लोमा पाठ्यक्रम की और हाई स्कूल पास छात्रों के लिये प्रमाण-पत्र पाठ्यक्रम की व्यवस्था हो ।

(ग) किसी भी स्कूल को सरकारी मान्यता या अनुदान तभी दिया जाये जब उसमें शारीरिक शिक्षा के योग्य अध्यापक नियुक्त कर दिये जायें ।

(घ) शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में जो ग़ैरविशेषज्ञ अध्यापक सहायता करते हों उनके लिये अल्पकालीन पाठ्यक्रमों की व्यवस्था की जानी चाहिये ।

(3) **पर्यवेक्षण और निरीक्षण**

स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की व्यवस्था और उसको क्रियान्वित करने के ढंगों का अच्छी तरह से पर्यवेक्षण और समन्वय किया जाना चाहिए । इसलिये यह आवश्यक है कि शारीरिक शिक्षा पर्यवेक्षक नियुक्त किये जायें जो व्यवस्था का पर्यवेक्षण करें और उसमें सुधार करने मे सहायता दें । दूसरे देशों में शारीरिक शिक्षा के आयोजक या पर्यवेक्षक होते हैं । उनका यह काम होता है कि वे स्कूलों का दौरा करें, वहाँ की सुविधाओं और कार्यक्रमों को देखें, उन्हें सलाह दें और विभिन्न ढंगों से उनकी सहायता करें । हमारे देश में जैसी स्थिति है, उसको देखते हुए यह आवश्यक है कि हर ज़िले में शारीरिक शिक्षा के एक या दो पर्यवेक्षक या निरीक्षक नियुक्त किये

जायें। इन निरीक्षकों के काम का समन्वय करने और राज्य के शिक्षा-निदेशक को विशेषज्ञ के रूप में सलाह और संदर्शन देने के लिये एक राज्य-पर्यवेक्षक या मुख्य निरीक्षक भी नियुक्त किया जाना चाहिये। इस पद पर ऐसे व्यक्ति को नियुक्त किया जाना चाहिये जिसकी शिक्षा सम्बन्धी और व्यावसायिक योग्यताएँ बहुत ऊँची हों और जिसका वेतन और पद उपशिक्षा निदेशक के बराबर हो।

शारारिक शिक्षा का निरीक्षण करने के दो ढंग हैं। पहला यह कि यह काम विशेष अमले को दिया जाये जिसकी केवल यही जिम्मेदारी हो कि स्कूल के काम के इस पक्ष का पर्यवेक्षण करे और उसका विकास करे। दूसरा यह कि किसी नियमित स्कूल-निरीक्षक को ही यह जिम्मेदारी सौंपी जाये। इसमें तो कोई मन्देह नहीं कि स्कूल निरीक्षक शारीरिक शिक्षा को प्रोत्साहन देने और उसको बढ़ावा देने में बहुत सहायता कर सकता है परन्तु आम तौर पर वह तकनीकी मामलों में सलाह नहीं दे सकता। इसका हल यह हो सकता है कि हर ज़िले या प्रदेश में एक या दो ऐसे सहायक निरीक्षक नियुक्त किये जायें जिन्होंने शारीरिक शिक्षा में योग्यता प्राप्त की हो। ज़िला निरीक्षक और उसके सहायकों को स्कूल-निरीक्षण के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा का भी निरीक्षण करना चाहिये। जिन मामलों में विशेषज्ञों की सलाह की आवश्यकता हो, उनके सम्बन्ध में शारीरिक शिक्षा के विशेषज्ञों से सलाह ली जा सकती है। दूसरी ओर विशेषज्ञों को केवल शारीरिक शिक्षा का ही निरीक्षण नहीं करना चाहिये बल्कि स्कूल के सभी पक्षों का निरीक्षण करना चाहिये। इस व्यवस्था से काम छोटे छोटे विभागों में विभक्त नहीं होगा। प्रत्येक राज्य में एक चुना हुआ विशेषज्ञ अधिकारी शारीरिक शिक्षा के मुख्य निरीक्षक के पद पर नियुक्त होना चाहिये जो एक ओर तो प्रादेशिक निरीक्षकों की सहायता करे और दूसरी ओर शिक्षा निदेशक को सलाह दे।

(4) स्कूल का समय और स्कूल का वर्ष

भारत जैसे ऊष्ण कटिबन्ध के देश में आम तौर पर सुबह और शाम का समय ठंडा और आनन्ददायक होता है और दोपहर का समय गर्म होता है जब आदमी आराम करना चाहता है। जलवायु की दृष्टि से देश के तीन भाग हैं, उत्तर जहाँ सर्दी होती है, बीच का भाग जहाँ सर्दियों में सर्दी और गर्मियों में गर्मी होती है और दक्षिण का भाग जहाँ लगातार गर्मी रहती है। हमारे देश के मौसम में एक विशेषता है—वर्षाकाल में वर्षा, जो जून में शुरू होती है और अक्तूबर तक रहती है जिससे मकान के बाहर के काम की आयोजना नहीं बनाई जा सकती। अपने दैनिक या मौसम के क्रिया-कलापों की योजना बनाते समय, जलवायु की इन परिस्थितियों को ध्यान में रखना चाहिये। यह बात भी ध्यान देने योग्य है कि हमारे स्कूलों में जो कार्य-समय रखा जाता है वह हमारी अपेक्षा पश्चिमी देशों की परिस्थितियों के अधिक अनुकूल है। उदाहरण के लिये आम-तौर पर स्कूल का दिन सवेरे दस बजे से शाम के चार बजे तक होता है इसलिये दिन के गर्म समय में कार्य करना पड़ता है।

यदि स्कूल का समय केवल सवेरे का ही कर दिया जाये तो अच्छा ही रहेगा। इससे दोपहर को गर्मी का समय खाली बच जायेगा। यदि स्कूल का समय सवेरे 7 से 11-30 बजे तक हो, तो स्कूल के काम के लिये काफ़ी समय भी मिल जायेगा और सवेरे ठंड के समय का उपयोग भी हो सकेगा। यदि ऐसी व्यवस्था मान ली जाये तो शारीरिक शिक्षा भी सवेरे के आदर्श समय में दी जा सकेगी। इस व्यवस्था से बच्चे

दोपहर के खाने के समय घर पहुंच जायेंगे । आजकल तो खाने के समय की बच्चों के लिये भारी समस्या है। फिर शाम के समय वे स्कूल वापस जाकर खेल-कूद में भाग ले सकेंगे या पाठ्यचर्या के अतिरिक्त दूसरे क्रिया-कलापों में भाग ले सकेंगे या घर पर हीं रह कर अपने घरवालों के काम में सहायता कर सकेंगे । शहरों में रहने वाले बच्चों के माता-पिता इस व्यवस्था का विरोध करते हैं क्योंकि दफ़्तर का समय दिन के बीच के घण्टों में होता है । घरेलू सुविधा के लिये लोग स्कूल और दफ़्तर दोनों का एक-सा ही कार्य-समय चाहते है और दिन के बीच के समय को इसका अनिवार्य हल मान लिया गया है । परन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि इसमें परिवर्तन नहीं किया जा सकता और यह इस बात से स्पष्ट है कि लोगों ने स्कूलों के सवेरे के समय का पहले तो विरोध किया था परन्तु जब स्कूलों की बढ़ती हुई माँग को पूरा करने के लिये स्कूलों ने दो पारियाँ चलाई तो उन्हीं लोगों ने इसको मान लिया । इसके अतिरिक्त देश के कई भागों में बहुत समय से ऐसा होता आ रहा है कि गर्मियों के मौसम में स्कूल सवेरे खुलते हैं और दोपहर को बन्द हो जाते है।

जहाँ कही भी सम्भव हो, स्कूलों मे सवेरे के समय की योजना चालू करके उसकी सफलता की जाँच की जानी चाहिए— विशेषकर देहाती इलाकों में । इससे न केवल सवेरे के समय शारीरिक शिक्षा दी जा सकेगी बल्कि बच्चे भी दोपहर के खाने के समय घर पहुँच सकेंगे जिससे स्कूल मे दोपहर के खाने की व्यवस्था करने की समस्या भी हल हो जायेगी, जो देहाती इलाकों मे और भी कठिन है। दोपहर के बाद बच्चे खेलों, पाठ्यचर्या के अतिरिक्त दूसरे क्रिया-कलापों, शिल्प-कार्यों और मनोरंजन के कामों मे भाग ले सकेंगे ।

स्कूल का वर्ष किस महीने से किस महीने तक हो, इस प्रश्न पर भी विचार किया जाना चाहिए । आम तौर पर स्कूल जून या जुलाई मे अपना काम शुरू करते है और अप्रैल या मई तक चालू रखते हैं। हमारे देश में दुर्भाग्य से वार्षिक परीक्षा बहुत चिन्ता का कारण होती है और इससे पहले के दो या तीन महीनों में छात्रों तथा अध्यापकों को केवल उसी का ध्यान रहता है । जब स्कूल दुबारा खुलते हैं, तब फिर अक्तूबर तक अनिश्चित मौसम के कारण शारीरिक शिक्षा अनियमित रूप से या लापरवाही से दी जाती है । इस प्रकार बाहर के क्रिया-कलापों के लिए केवल अक्तूबर से जनवरी तक के महीने रह जाते है । शारीरिक शिक्षा की दृष्टि से यह बड़ी ही असन्तोषजनक स्थिति है।

स्कूलों के वर्तमान वर्ष में परिवर्तन करने में कोई हानि नही है । स्कूलों का वर्तमान वर्ष अंग्रेजों ने चलाया था । वे गर्मी के महीनों में काम से मुक्ति चाहते थे क्योंकि वे गर्मी सह नही सकते थे । पहले तो देश के कई भागों में दशहरे या दिवाली से वर्ष शुरू करने की परम्परा थी ही । इस लिये स्कूलों और कालिजों के वर्ष में परिवर्तन करने पर विचार किया जाए तो युक्तिसंगत होगा । स्कूल का वर्ष दशहरे या दिवाली के फौरन बाद शुरू करके सितम्बर तक रखा जा सकता है। इस बीच में एक या दो लम्बी छुट्टियाँ हो सकती है जिनका समय तीन महीने से अधिक न हो । इससे दूसरे लाभों के अतिरिक्त यह लाभ भी होगा कि दशहरा और दिवाली की अलग-अलग छुट्टियाँ नही करनी पड़ेंगी । शारीरिक शिक्षा की दृष्टि से स्कूल शुरू होने के फौरन बाद के महीने ठण्डे होंगे और बाहर के खेलों, बाहर जाने और कैम्प लगाने आदि के लिए बहुत उपयुक्त होंगे । मई या जून और बाद के महीनों में जब परीक्षाओं का जोर

होगा, तो मौसम भी बाहर के क्रिया-कलापों के लिए उपयुक्त नही होगा और छात्र अपना सारा समय केवल अध्ययन में लगा सकेंगे ।

कालिज के वर्ष में परिवर्तन सारे देश में एक साथ किया जाना चाहिए इसलिए इस पर अलग से और ऊंचे स्तर पर विचार करने की आवश्यकता है । स्कूलों के वर्ष में तो हर राज्य अलग-अलग ढंग से परिवर्तन कर सकता है । दिन में पढ़ाने के समय में परिवर्तन करना और भी सरल है और यह तो हर विश्वविद्यालय, कालिज या स्कूल अपनी आवश्यकतानुसार कर सकता है ।

शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम

विशेषज्ञ इस बात पर सहमत है कि विकासशील बच्चे को अपने अंगों की बड़ी पेशियों के सामान्य विकास और स्वास्थ्य के लिए हर रोज़ कई घण्टे के शारीरिक क्रिया-कलाप की आवश्यकता है । प्राकृतिक परिस्थितियों में यह दैनिक कार्यक्रम सम्भव हो सकता है परन्तु सभ्यता के विकास और स्कूलों की आधुनिक व्यवस्था के अनुसार बच्चों को कई घण्टों तक एक ही सीमित जगह में रहना पड़ता है । फलतः उन्हें शारीरिक क्रिया-कलाप करने की प्राकृतिक इच्छा को दबाना पड़ता है । इससे छात्रों का शारीरिक दृष्टि से और अन्य प्रकार से पूरा विकास न होने का भय है । स्कूल में बच्चों को बैठे-बैठे काम करना पड़ता है; इसलिए यह स्कूलों की ज़िम्मेदारी है कि वे इस समस्या का समाधान करने और शरीर के अंगों के लिए स्फूर्तिदायक क्रिया-कलापों को शुरू करने की कुछ व्यवस्था दैनिक कार्यक्रम में करें । यह तो स्पष्ट ही है कि विकासशील बच्चे के लिए जितने क्रिया-कलाप आवश्यक हैं उन सब को स्कूल के समय में पूरा करना सम्भव नहीं । फिर भी अपेक्षित क्रियाकलापों में से कुछ की व्यवस्था करनी चाहिए और स्कूल के छात्रों के हृदय में क्रिया-कलापों के सम्बन्ध मे पर्याप्त दिलचस्पी और जिज्ञासा उत्पन्न करनी चाहिए । यदि शारीरिक क्रिया-कलापों के लिए बच्चों में इस प्रकार दिलचस्पी और कौशल पैदा कर दिया जायेगा तो उन्हें खाली समय में भी श्रमसाध्य क्रिया-कलाप करने को उत्साह मिलेगा । इसलिए स्कूलों को इस सम्बन्ध में प्रयत्न करना चाहिए कि हर बच्चे को हर रोज़ शारीरिक क्रिया-कलापों में भाग लेने और इस सम्बन्ध में अनुशिक्षण लेने के लिए पर्याप्त समय मिले ।

परन्तु शारीरिक शिक्षा की व्यवस्था स्कूल के समय के बाद भी की जाती है और छात्र अपनी इच्छानुसार विभिन्न क्रिया-कलापों में भाग लेते हैं । इस प्रकार वे अपनी इच्छा के अनुसार खेलों में भाग ले सकते हैं और कौशल का विकास करने के लिए उन्हें शिक्षित किया जा सकता है । इसलिए शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी अनुशिक्षण देने के लिए एक घण्टा होना चाहिए और स्कूल के समय के बाद उसका अभ्यास किया जाना चाहिए । जब अनुशिक्षण दिया जाए तो सभी छात्रों को आना आवश्यक होना चाहिए, परन्तु असामान्य छात्रों के लिए छूट दी जा सकती है या उनमें कुछ परिवर्तन किया जा सकता है । स्कूल के समय के बाद अभ्यास स्वेच्छा से किया जाना चाहिए परन्तु उसकी व्यवस्था ऐसे करनी चाहिए कि अधिकांश छात्र किसी न किसी प्रकार के क्रिया-कलाप में भाग लें ।

शारीरिक शिक्षा के घण्टे

स्कूल की समय-सारिणी में स्थान देने के लिए शारीरिक शिक्षा को दो विभागों में बाँटा जा सकता है :

(क) स्कूल के समय में शारीरिक शिक्षा, और (ख) स्कूल के समय के बाहर शारीरिक शिक्षा। पहले को आम तौर पर अनुशिक्षण का घण्टा कहा जाता है और दूसरे को अभ्यास का घण्टा कहा जाता है।

(क) अनुशिक्षण का घण्टा

अनुशिक्षण का घण्टा समय-सारिणी में रखा जाता है इसलिए उसे दूसरी पढ़ाई से सम्बद्ध करना आवश्यक है। अनुशिक्षण का घण्टा आम तौर पर 30 से 45 मिनट का होता है। इस घण्टे में वे क्रिया-कलाप सिखाये जाते हैं जो पाठ्यचर्या में निर्धारित होते हैं। आम तौर पर ऐसा किया जाता है कि पहले कुछ अनुकूल कसरतें होती हैं, फिर विशिष्ट कौशल सिखाये जाते हैं और उनका अभ्यास कराया जाता है। इसके बाद किसी सामूहिक क्रिया-कलाप में भाग लिया जाता है या खुला खेल खेला जाता है। वास्तविक परिस्थितियों के अनुसार पाठ में कुछ फेर-बदल किया जाता है। सुविधाएँ कैसी हैं, छात्र किस वर्ग के हैं, कितना समय उपलब्ध है इत्यादि बातों के आधार पर कसरतों, कौशल या खुले क्रियाकलापों पर ज़ोर दिया जा सकता है। परन्तु इस बात का प्रयत्न किया जाना चाहिए कि काम से शारीरिक बल बढ़े, दिलचस्प और उपयोगी कौशल सिखाये जाएं और आनन्द तथा विनोद की भावना बढ़े।

ऐसी व्यवस्था की जानी चाहिए कि हर कक्षा को हर रोज़ शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी अनुशिक्षण देने के लिए एक घण्टा आवश्यक रूप से दिया जाए। इसका परिणाम यह होगा कि एक ही घण्टे में एक से अधिक कक्षायें शारीरिक शिक्षा के लिए आयेंगी। इसलिए इस काम के लिए शारीरिक शिक्षा के अध्यापक के अलावा दूसरे अध्यापकों की सेवाएँ भी उपलब्ध होनी चाहिएँ और छात्र नेता, जिनको विशेष रूप से चुना जाता है और प्रशिक्षण दिया जाता है, इन अध्यापकों की सहायता कर सकते हैं।

(ख) अभ्यास का घण्टा

आम तौर पर अभ्यास का घण्टा नियमित कक्षाओं के बाद होता है। जिन छात्रों की इन क्रियाओं में दिलचस्पी होती है, वे या तो स्कूल में ही रह जाते हैं अथवा घर चले जाते हैं और फिर खेल के मैदान में वापिस पहुँच जाते हैं। जिन खेलों की सुविधाएँ होती हैं उनमें से वे अपनी इच्छानुसार किसी खेल को खेलते हैं। शारीरिक शिक्षा का अध्यापक ही इस काम की आयोजना बनाता है और इसका निदेशन करता है परन्तु कक्षाओं के अध्यापक जो इन खेलों में दिलचस्पी रखते हैं और इनमें कुशल भी होते हैं उसकी सहायता करते हैं। कभी-कभी इस काम के लिए कई क्लबें बनाई जाती हैं, जैसे फुटबाल क्लब, हाकी क्लब, जिम्नास्टिक क्लब इत्यादि। वैसे तो इस बात पर ज़ोर दिया जाना चाहिए कि बच्चे स्वेच्छा से इनमें भाग लें परन्तु उन्हें आवश्यक रूप से शिक्षित किया जाना चाहिए और प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। स्कूल के बाद जो ऐसे खेल खेले जाते हैं, उनके कुछ विशिष्ट कार्यक्रम ये हो सकते हैं : अन्तर-कक्षा मैच, प्रतिनिधि टीमों को सामान्य शिक्षण और प्रशिक्षण देना, दूसरे स्कूलों और क्लबों के साथ मैच और टूर्नामेंट और स्पोर्ट्स-सम्मेलनों में भाग लेना।

आम तौर पर ऐसी व्यवस्था पाई जाती है कि स्कूल के समय में ड्रिल या औपचारिक कसरतें करवाई जाती हैं और इन्हें पी० टी० (शारीरिक शिक्षण) या कवायद का नाम दिया

जाता है और खेलों का कार्यक्रम अलग से विभिन्न क्लबों के तत्वावधान में किया जाता है। शारीरिक शिक्षा का अध्यापक कवायद का काम संभालता है और दूसरे अध्यापक खेलों का। परन्तु वर्तमान परिस्थितियों में भी इसी व्यवस्था को जारी रखना किसी भी प्रकार से उचित नहीं है। यह प्रथा उस समय शुरू हुई जब सेना के किसी पुराने व्यक्ति को या जिम्नास्टिक के किसी ऐसे आदमी को कवायद शिक्षक नियुक्त किया जाता था जिसकी शिक्षा सम्बन्धी योग्यताएँ कुछ नहीं होती थीं। स्कूल के अध्यापक वर्ग में उसकी कोई परिष्ठा नहीं होती थी और उसकी केवल ड्रिल कराने की ज़िम्मेदारी होती थी। अब क्योंकि अधिक योग्य और पहले से अच्छे प्रशिक्षित लोग अध्यापकों के रूप में काम करने लगे हैं इसलिए यह आवश्यक है कि इस पुरानी प्रथा में परिवर्तन किया जाए और शारीरिक शिक्षा के एक ही शीर्ष के अन्तर्गत इन दोनों पक्षों का समन्वय किया जाए। शारीरिक शिक्षा के इस समन्वित स्वरूप के अनुशिक्षण और अभ्यास दो खण्ड होंगे जैसा कि ऊपर बताया गया है। शारीरिक शिक्षा के अध्यापक का यह कर्त्तव्य होना चाहिए कि वह स्कूल के समय के बाद खेले जाने वाले खेलों का पर्यवेक्षण करे। उसके दायित्व का मूल्याँकन करते समय इस बात को भी ध्यान में रखना चाहिए कि उसे स्कूल के समय के बाद भी खेलों का पर्यवेक्षण करना होता है।

अन्तर-स्कूल प्रतियोगिताएँ

अन्तर-स्कल प्रतियोगिताओं की व्यवस्था करना, विशेषकर प्राथमिक और निम्न माध्यमिक स्तर पर, अच्छा नहीं है क्योंकि इससे भावनात्मक संघर्ष पैदा होने की सम्भावना है जिससे हानि हो सकती है। 13 से 15 वर्ष के बीच के बच्चों के लिए अच्छे अंतःशाल (Intra mural) कार्यक्रम का आयोजन किया जाए। इससे हर लड़के को प्रतियोगिता में भाग लेने की सुविधा मिल जायेगी। पन्द्रह वर्ष के बच्चों को ज़िला स्तर पर अन्तर-स्कूल प्रतियोगिता में भाग लेने की अनुमति दे देनी चाहिए और यदि उनका पर्यवेक्षण अच्छा हो तो उन्हें राज्य स्तर पर प्रतियोगिताओं में भी भाग लेने की अनुमति दी जा सकती है। स्कूलों के छात्रों के लिए जितनी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाये वे शिक्षा अधिकारियों के तत्वावधान में होनी चाहिएँ, बाहर के लोगों के तत्वावधान में नहीं। बहुत अधिक मैचों और टूर्नामेंटों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहन नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे अधिक थकावट हो जायेगी और अध्ययन की आनुपातिक उपेक्षा होने लगेगी। इस बात का पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए कि सभी प्रतियोगिताओं में खेल-कूद की भावना से खेल खेले जाएं।

लड़कियों के लिए तो किशोरावस्था से पहले संगठित प्रतियोगिताएँ अच्छी नहीं हैं। उनके लिए लक्ष्य यही होना चाहिए कि उनका स्वास्थ्य पूर्ण रूप से अच्छा हो और उनमें शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के क्रियाकलापों में स्थायी रूप से दिलचस्पी पैदा हो जाए। 13 वर्ष से छोटी लड़कियों को स्कूल में होने वाले मैत्रीपूर्ण मैचों को छोड़ कर अन्य किसी प्रतियोगिता में भाग लेने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। 13 से 15 वर्ष की लड़कियों को केवल स्थानीय अन्तर-स्कूल टूर्नामेंटों में भाग लेने की अनुमति दी जानी चाहिए, परन्तु एक लड़की एक वर्ष में तीन से अधिक टूर्नामेंटों में भाग न ले। यदि उसी नगर में ऐसे अवसर सुलभ न हों तो साथ के कस्बों या ज़िलों में टूर्नामेंटों में भाग लेने के लिए अनुमति दी जा सकती है, परन्तु तभी जब रात के समय का और थका देने वाला सफ़र न करना पड़े। राज्य या अन्तर-राज्य स्तर के किसी टूर्नामेंट में भाग लेने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। फुटबाल और कबड्डी जैसे खेल जिसमें शारीरिक संसर्ग में आना पड़ता है, लड़कियों के लिए वर्जित होने चाहिएँ। परन्तु विश्वविद्यालय

स्तर पर प्रतियोगिताओं में भाग लेना उचित ही है । इन ऊँची प्रतियोगिताओं में भाग लेने वालों को शिक्षित किया जाना चाहिए और उन्हें प्रशिक्षण देना चाहिए क्योंकि यह बात नहीं भूलनी चाहिए कि इन प्रतियोगिताओं का मुख्य महत्व उनके लिए प्रशिक्षण देने और तैयार होने की प्रक्रिया में ही है ।

पाठ्यविस्तार

इस बात की आवश्यकता है कि एक सुयोजित पाठ्यविस्तार हो जिसे क्रम से विभिन्न कक्षाओं में पूरा किया जाए । लड़कों और लड़कियों के लिए पाठ्यविस्तार परिशिष्ट 1 और 2 में सुझाए गए हैं । आशा है कि सम्बन्धित अधिकारी उस पर विचार करेंगे । ये पाठ्यविस्तार व्यावहारिक हैं और इनमें कम-से-कम सिद्धांत दिए गए हैं । क्रिया-कलापों को सात वर्गों में बांटा गया है और हर वर्ग में कई क्रिया-कलाप दिए गए हैं जिनमें से अध्यापक उस स्थान की दिलचस्पियों, पढ़ाने की अपनी योग्यता और दूसरी बातों को ध्यान में रखते हुए अपना चुनाव कर सकता है । हर वर्ग के अन्तर्गत सीमित क्रिया-कलाप और विषय दिये गये हैं ताकि कक्षा के अध्यापक बहुत से विषय देख कर घबरा न जाएं । परन्तु अनुभवी और प्रशिक्षित अध्यापकों से यह आशा की जाती है कि वे एक आयोजना के अनुसार क्रिया-कलाप आरम्भ करने के लिये संदर्शन के उद्देश्य से ही पाठ्यविस्तार का उपयोग करें, इसी को सर्वस्व न समझें ।

शारीरिक शिक्षा की परीक्षा

आधुनिक शिक्षा शास्त्री अब महसूस करने लगे हैं कि परीक्षाएँ कितनी हानिकारक हो सकती हैं और यदि अधिकारी सचेत न हों तो शिक्षा केवल परीक्षाओं की तैयारी मात्र रह जाती है । परन्तु जब तक कोई और व्यावहारिक मार्ग नहीं मिलता, तब तक संगठित शिक्षा से परीक्षाओं को बिल्कुल नहीं हटाया जा सकता । इन परिस्थितियों में छात्र, अध्यापक और बच्चों के माता-पिता स्कूल में पढ़ाये जाने वाले विषयों का मूल्यांकन परीक्षा के परिणाम के आधार पर ही करते हैं । यदि किसी विषय का शिक्षा सम्बन्धी उन्नति से कोई सम्बन्ध नहीं है, तो वह चाहे कितना ही आवश्यक क्यों न हो और चाहे वह किसी के हाथ में भी क्यों न हो उसकी उपेक्षा की जाने की सम्भावना है । आजकल इसी तरह शारीरिक शिक्षा की उपेक्षा की जा रही है । इसलिए यह आवश्यक है कि इसे भी परीक्षा का विषय बनाया जाए । जब ऐसी व्यवस्था की जायेगी, तभी शारीरिक शिक्षा के प्रति उपेक्षा के वर्तमान रवैये को बदला जा सकेगा । यदि ऐसी परीक्षाएँ शुरू की जाएं, तो स्कूलों को अध्यापकों, अनुशिक्षणों और सुविधाओं की व्यवस्था करनी पड़ेगी और बच्चों के माता-पिता भी माँग करेंगे कि उनके बच्चों की शारीरिक शिक्षा की ओर उचित ध्यान दिया जाए । शिक्षा-शास्त्रियों को इस सुझाव से बहुत घृणा होती है कि परीक्षाओं को महत्व दिया जाए । उनके अनुसार इससे तो शिक्षा का उद्देश्य ही समाप्त हो जाता है । उनको इस बात से और भी अधिक घृणा होती है कि शारीरिक शिक्षा और खेलों की परीक्षा ली जाए । परन्तु इस सम्बन्ध में जो अनुभव प्राप्त हैं उनसे पता चला है कि वास्तव में जब ऐसी परीक्षाएँ निर्धारित की ज़ाती हैं तो शारीरिक शिक्षा की ओर अधिक ध्यान दिया जाता है ।

परीक्षाओं की पद्धति का चाहे कितना ही विरोध किया जाए, परन्तु जब तक दूसरे विषयों की परीक्षाएँ ली जाती हैं, तब तक यह भी आवश्यक है कि शारीरिक शिक्षा को भी परीक्षा का विषय बनाया जाये । यदि शारीरिक शिक्षा की परीक्षाएँ शुरू की जाएं और उसको बढ़ावा देने के लिए कुछ न्यूनतम मानकों को पूरा करने के लिए ज़ोर दिया

जाए तो शारीरिक शिक्षा के प्रति आज तक हुए उपेक्षा और लापरवाही के रवैये में क्रांतिकारी परिवर्तन हो जायेंगे। यदि स्थायी रूप से इस व्यवस्था को स्वीकार करने में संकोच हो तो इस व्यवस्था के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए पाँच से सात वर्ष तक इस पर प्रयोग किया जाए। यह बता देना आवश्यक है कि जो छात्र विक्लांग हों या जिनका स्वास्थ्य ठीक न हो उनके लिए ऐसी परीक्षाएँ पास करना आवश्यक नही होना चाहिए। यदि स्कूल का डाक्टर प्रमाणपत्र दे तो उन्हें छूट दी जानी चाहिए।

स्वास्थ्य-शिक्षा

शारीरिक शिक्षा के राष्ट्रीय कार्यक्रम का स्वास्थ्य-शिक्षा के साथ समन्वय किया जाना चाहिए। स्वास्थ्य-शिक्षा में वे सब क्रिया-कलाप आ जाते है जिनसे व्यक्ति, परिवार, समाज और राष्ट्र के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। स्कूलों में इसका आयोजन तीन शीर्षों के अन्तर्गत करना चाहिए : (क) स्वास्थ्य-सेवा, डाक्टरी परीक्षा और उसके बाद के आवश्यक कार्य; (ख) स्वास्थ्य पर्यवेक्षण, जिसमें परिस्थितियों और शिक्षा-पद्धति को नियमित करने का ऐसा प्रयास किया जा सके कि छात्रों का स्वास्थ्य ठीक रहे; और (ग) स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुशिक्षण जिसमें व्यक्ति और समाज के स्वास्थ्य से सम्बन्धित आवश्यक और सुबोध विषयों का ज्ञान कराया जाए। शिक्षा की अवधि में, हाई स्कूल की पढ़ाई के अन्त तक स्कूल के सभी बच्चों की कम-से-कम तीन-चार बार डाक्टरी परीक्षा हो जानी चाहिए। विशेष ध्यान देने योग्य और संदिग्ध बच्चों की परीक्षा अधिक बार की जानी चाहिए। कक्षा के अध्यापकों और शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों में ऐसे बच्चों को पहचानने की योग्यता होनी चाहिए जिन्हें डाक्टर के पास भेजना आवश्यक हो। छात्र के स्वास्थ्य को ध्यान में रख कर यदि आवश्यक समझा जाये तो शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में उचित परिवर्तन कर दिए जाने चाहिऍ। स्कूल के बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच हो सकती है और ऐसे सभी बच्चों की उचित ढँग से देखभाल हो सकती है जिनकी देखभाल वास्तव में आवश्यक हो। स्कूल मैडिकल सेवा की व्यवस्था ही ऐसा सफल उपाय है जिससे यह सेवा शिक्षाप्रद और रोग-निरोधक तभी हो सकती है जब इसे शिक्षा विभाग के अधीन रखा जाए। उस काम के लिए राज्य का एक मुख्य स्कूल चिकित्सा-अफ़सर नियुक्त किया जाना चाहिए और ज़िलों या ज़िलों के विशिष्ट क्षेत्रों में उसके सहायक नियुक्त किए जाने चाहिएँ।

स्कूल से सम्बन्धित अध्यापकों, छात्रों और नौकरों आदि सभी व्यक्तियों को यह ज्ञान होना चाहिए कि स्वस्थ और स्वच्छ वातावरण कितना आवश्यक है। छात्र आदि सभी लोग कक्षा के कमरों और खेल के मैदान को साफ़ और सुथरा रखने में सहयोग दे सकते हैं। शिक्षा से आवश्यक रूप में सफ़ाई, क्रमबद्धता और सुन्दरता की भावना का विकास होना चाहिए और यह तभी हो सकता है जब शिक्षा उपयुक्त और आकर्षक वातावरण में दी जाए।

आजकल डाक्टरों को प्रायः केवल डाक्टरी परीक्षा के लिए ही रखा जाता है जो उचित नहीं है। उनका काम केवल डाक्टरी परीक्षा ही नहीं बल्कि उसके बाद का उपचार भी होना चाहिए। डाक्टरों को डाक्टरी परीक्षा के लिए जो रकम दी जाती है लगभग उसी रकम से ही या स्कूल द्वारा थोड़ा और अंशदान देने पर किसी डाक्टर को पचास या साठ रुपए मासिक मानदेय के रूप में दिया जा सकता है। ऐसे डाक्टरों से जिन कामों की आशा की जानी चाहिए, उनमें से डाक्टरी परीक्षा भी एक है। डाक्टर का यह काम भी होना चाहिए कि वह महीने में एक बार या दो बार या जब कभी अवश्यकता पड़े आए और बच्चों के स्वास्थ्य के सम्बन्ध में

ग्रौर स्कूल की सफ़ाई के बारे में सलाह दे। यदि किसी छात्र के स्वास्थ्य की दशा गम्भीर हो तो वे उसके माता-पिता की ग्रनुमति से उसे विशेषज्ञों के पास या किसी ग्रच्छे ग्रस्पताल में भेज सकते हैं। इस प्रकार की ग्रायोजना से स्कूल को डाक्टर की सेवाएँ नियमित रूप से प्राप्त हो सकेंगी। ऐसा डाक्टर एक स्थान के दो या तीन स्कूलों का काम भी देख सकता है।

जब छात्र ग्रपने उपचार के लिए खर्च न दे सकें तो सार्वजनिक ग्रस्पतालों की सहायता लेनी पड़ेगी। ग्रस्पतालों में ऐसा प्रबन्ध करना कठिन नहीं होना चाहिए कि वहाँ सप्ताह में एक या दो घण्टे बच्चों के लिए विशेष रूप से नियत किए जाएं। परन्तु यदि डाक्टरी परीक्षा के बाद के उपचार की व्यवस्था न हो सके ग्रौर जो दोष पाये जाएं उनको दूर न किया जाए तो डाक्टरी परीक्षा व्यर्थ होगी।

जिन देहाती क्षेत्रों में डाक्टर या ग्रस्पताल नहीं हैं वहाँ धीरे-धीरे चलते-फिरते ग्रस्पतालों की व्यवस्था की जा रही है। यदि स्कूलों के लिए ग्रलग चलते-फिरते उपचारालय की व्यवस्था की जाए, जिसमें यथेष्ट कर्मचारी ग्रौर ग्रभीष्ट साधन उपलब्ध हों तो वह नियमित ग्रन्तरायों पर किसी विशिष्ट क्षेत्र के विविध स्कूलों में घूम सकता है ग्रौर स्कूलों के लिए पर्याप्त कुशल मेडिकल सेवा का प्रबन्ध हो सकता है। यदि ग्रलग स्कूल एकांश की व्यवस्था नहीं की जा सके तो सामान्य चलते-फिरते ग्रस्पताल से यह प्रबन्ध किया जा सकता है कि ग्रपने काम के निर्धारित ग्रंग के रूप में वह स्कूल का दौरा भी किया करे।

डाक्टरी परीक्षा के ग्रभिलेखों को स्थायी प्रलेख के रूप में रखा जाना चाहिए। बच्चे के बारे में जो कुछ भी पता चले, उसे उसमें दर्ज किया जाए ग्रौर बच्चे के सारे स्कूली जीवन में उसका ग्रभिलेख रखा जाए। यदि कोई छात्र स्कूल बदले तो उसके स्थानांतर पत्रों के साथ उसे भी भेजा जाना चाहिए। डाक्टरी परीक्षा से जिन बातों का पता चले ग्रौर डाक्टर जो सिफ़ारिशें करे उसका बाद में भी ध्यान रखना ग्रावश्यक है। कक्षा के ग्रध्यापक, शारीरिक शिक्षा के ग्रध्यापक ग्रौर स्कूल के मुख्य ग्रध्यापक को इस विषय में बहुत दिलचस्पी लेनी चाहिए। जिन ग्रसामान्य बातों का पता चले, वे बच्चों के माता-पिता को बताई जानी चाहिएँ ग्रौर उनके उपचार की व्यवस्था की जानी चाहिए या बच्चों के माता-पिता से उपचार करने के लिए कहा जाना चाहिए।

ग्रध्यापकों को इस सम्बन्ध में प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए कि वे नियमित रूप से सवेरे छात्रों के स्वास्थ्य का निरीक्षण करें। ग्रध्यापकों को बच्चों की विभिन्न बीमारियों के लक्षणों ग्रौर चिह्नों का ज्ञान भी होना चाहिए ताकि वे बच्चों की ऐसी दशा को ग्रासानी से पहचान सकें ग्रौर बच्चे के उपचार के सम्बन्ध में ग्रावश्यक कदम उठा सकें ग्रौर यदि ग्रावश्यक हो तो ऐसे बच्चे को दूसरों से ग्रलग रख सकें। देहातों के ग्रध्यापकों को यदि प्रशिक्षण दिया जाये तो वे ऐसी ग्रधिकांश बीमारियों के उपचार के सम्बन्ध में सुझाव दे सकेंगे ग्रौर उनकी चिकित्सा भी कर सकेंगे। देहातों के स्कूलों में उपचार के साधारण थैले ग्रौर कुछ ग्रौषधियाँ रखी होनी चाहिएँ ताकि उससे न केवल छात्रों का बल्कि उस गांव के लोगों का भी उपचार किया जा सके जिसमें उपचार की कोई ग्रौर सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं।

कभी-कभी कक्षाग्रों के कमरे का निरीक्षण करने ग्रौर स्वच्छतम कमरों के लिए पुरस्कार देने से लड़कों में स्कूल को साफ़ रखने के सम्बन्ध में दिलचस्पी पैदा होगी। बच्चों से खेल के मैदान को साफ़ करने ग्रौर निशान लगाने, झाड़ियों ग्रौर घास को काटने ग्रौर हटाने, रास्ते बनाने, पेड़

श्रौर बाड़ लगाने, सफेदी करने श्रौर रोग़न करने के कामों मे सहायता ली जा सकती है । इससे स्कूल साफ़-सुथरा हो जायेगा श्रौर बच्चों मे सफ़ाई श्रौर सेवा की भावना श्रौर श्रम में श्रद्धा की भावना पैदा होगी । स्वास्थ्य सप्ताहों, स्वास्थ्य झाँकियों श्रौर सामुदायिक सफ़ाई-समारोहों श्रादि का श्रायोजन स्वयं तो उपयोगी है ही, उनसे यह लाभ भी है कि बच्चे स्कूल से निकल कर समाज की दृष्टि से सोचने लगेंगे ।

छात्रों को व्यक्तिगत श्रौर समाज के स्वास्थ्य मे सम्बन्धित ज्ञान विभिन्न ढंगो से दिया जाना चाहिए; जैसे—वार्ता, लेख-वाचन, चर्चा श्रौर व्यावहारिक प्रायोजना । शारीरिक स्वस्थता श्रौर बल के श्रादर्शों को मानने से विकासशील लडकों श्रौर लड़कियों मे स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने की प्रेरणा जागृत हो सकती है । बालकों के विकास में सफ़ाई के प्रबन्ध का भी बहुत महत्वपूर्ण भाग होता है, श्रत. उनके लिए शारीरिक प्रशिक्षण के किटों (P. T. Kits) श्रौर सफ़ाई के कमरों की व्यवस्था भी श्रपेक्षित है ।

स्कूलों में खाना

स्कूल का समय चार मे पाँच घण्टे तक का या इससे भी लम्बा हो सकता है । इस प्रकार बच्चों को पर्याप्त लम्बी श्रवधि के लिए घर से बाहर रहना पड़ता है, शायद श्राठ या नौ घण्टों तक यदि श्राने-जाने के समय को भी शामिल कर ले । इसका श्रर्थ यह हुश्रा कि यदि कोई विशेष प्रबन्ध न किया जाये तो बच्चों को बहुत लम्बी श्रवधि के लिए बिना खाने के रहना पड़ेगा । इसलिए जहाँ बच्चे संतोषजनक प्रबन्ध न कर सके वहाँ यह स्कूल की जिम्मेदारी हो जाती है कि हर बच्चे को पर्याप्त पौष्टिक भोजन मिले । यदि हम चाहते है कि बच्चों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव न पड़े तो स्कूल में दोपहर के भोजन, दूध या किसी श्रन्य खाद्य-पदार्थ की पर्याप्त मात्रा में व्यवस्था करना श्रावश्यक है ।

हर हालत मे ऐसी व्यवस्था की जानी चाहिए जिससे कोई भी बच्चा श्रपने स्कूल के समय मे बिना कुछ खाये-पिये न रहे । यदि स्कूल खाने की व्यवस्था नही कर सकता तो बच्चों को ऐसी सुविधा दी जानी चाहिए श्रौर उन्हें प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे श्राधी छुट्टी के समय खाने के लिए घर जाएं । यदि घर बहुत दूरी पर हो तो उन्हें कहा जाना चाहिए कि वे कुछ हल्का खाना साथ बाँध कर लाये । स्कूल में एक विशेष कमरा होना चाहिए जिसमें पीने के पानी श्रौर हाथ धोने की व्यवस्था हो, ताकि वे बच्चे जो घर मे खाना लाते है स्वच्छ वातावरण मे श्राराम से खाना खा सकें । बच्चों मे यह सहज इच्छा होती है कि श्राधी छुट्टी के समय वे कुछ खाना खायें । किसी पास के खोंचे वाले से खाद्य-पदार्थ खरीदने की जगह मान्य स्तर की कैंटीनों से ही खरीदने के लिए उन्हें प्रोत्साहित किया जाना चाहिए । सबसे श्रच्छा प्रबन्ध यह होगा कि स्कूल में एक सहकारी कैन्टीन खोली जाए जिसमे श्रध्यापक श्रौर छात्र हिस्सेदार हों । ऐसी कैन्टीनों का श्रच्छी तरह से पर्यवेक्षण किया जाना चाहिए । यह पर्यवेक्षण स्कूल का डाक्टर या शारीरिक शिक्षा का श्रध्यापक कर सकता है या हैडमास्टर किसी दूसरे व्यक्ति को इस काम के लिए नियुक्त कर सकता है । उचित तो यही है कि स्कूल ही हर बच्चे के लिए पर्याप्त पोषक खाने की निःशुल्क व्यवस्था करे परन्तु निकट भविष्य मे ऐसा होना सम्भव नही क्योंकि इसका कुल खर्च बहुत श्रधिक होगा । तो भी यह विषय इतना श्रधिक महत्वपूर्ण है कि हर राज्य, हर शिक्षा श्रधिकारी श्रौर हर स्कूल को इस समस्या का उचित श्रौर संतोषजनक हल ढूढ़ने का पूरा-पूरा प्रयत्न करना चाहिए । चाहे कोई भी क्रिया-विधि निकाली जाए, यह श्रावश्यक है कि कोई भी बच्चा स्कूल के समय में बिना

खाने के न रहे। यदि शारीरिक क्रिया-कलाप दिन के अन्त मे किए जाये और यदि बच्चे उस समय भूखे हो या उन्हे पूरा खाना न मिला हो तो शारीरिक क्रिया-कलाप बच्चो के स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाने के स्थान पर हानि पहुँचाएँगे। शारीरिक शिक्षा अच्छा स्वास्थ्य बनाने मे तभी सहायक हो सकती है, जब उसके साथ-साथ अच्छा खाना मिले और रहने के स्थान साफ-सुथरे हों। इसलिए इन आवश्यक बातो की पूर्ति के लिए आवश्यक कदम उठाना बहुत जरूरी है।

चौथा अध्याय

शारीरिक शिक्षा—उसके सुधार के लिए तात्कालिक उपाय

स्कूल

पिछले अध्याय में जो कुछ कहा गया है उसको ध्यान में रखते हुए यदि स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का सुधार करना है और उसको अधिक प्रभावी बनाना है तो कुछ तात्कालिक कदम उठाने आवश्यक हैं। सबसे पहले सभी प्रशिक्षण स्कूलों और कालिजों में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय बना दिया जाना चाहिए ताकि इस क्षेत्र में अधिक योग्य व्यक्ति उपलब्ध हो सकें। शारीरिक शिक्षा के अध्यापक से यह आशा की जाती है कि वह विकलांग बच्चों को सुधार करने वाली कसरतें करवाये; सामूहिक कसरतों व खेल-प्रतियोगिताओं के लिए चुने हुए बच्चों को शिक्षित करे; वर्ष भर का पूरा कार्यक्रम तैयार करने के लिए कक्षा के अध्यापकों को सहायता दे और उनको सुझाव दे; शारीरिक विकास का अभिलेख रखे और डाक्टरी परीक्षा के बाद का कार्यक्रम पूरा करे। जब उन्हें इतने विभिन्न प्रकार के काम करने हैं और स्कूलों तथा कालिजों में छात्रों की संख्या इतनी अधिक हो गई है तो शारीरिक शिक्षा के एक या दो अध्यापकों के लिए इस काम को पूरा करना सम्भव नहीं है।

दूसरे स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के लिए अधिक समय दिया जाना चाहिए। अभी तक सप्ताह भर में इस काम के लिए दो या तीन घण्टे रखे जाते हैं। छात्रों की शारीरिक स्वस्थता में सुधार करने के लिए यह पर्याप्त नहीं है। इसलिए हमारा उद्देश्य यह होना चाहिए कि फिलहाल हर कक्षा को हर रोज़ 20 मिनट शारीरिक शिक्षा दी जाए और जितनी जल्दी सम्भव हो, यह समय बढ़ाकर पूरे घण्टे भर का कर दिया जाए। इसके लिए उपयुक्त समय ही निश्चित किया जाना चाहिए ताकि छात्र उत्साह के साथ भाग ले सकें और बाद में तरो-ताजा अनुभव करें। यह प्रश्न पूछा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा के लिए हर रोज़ 20 मिनट कैसे निकाले जा सकते हैं। इसका एक तरीका तो यह है कि स्कूल सामान्य समय के पाँच मिनट पहले शुरू किया जाए और आधी छुट्टी की अवधि भी पाँच मिनट घटा दी जाए और बाकी का समय किन्हीं एक-दो कम महत्वपूर्ण विषयों के घण्टों के पाँच-पाँच मिनट कम करके पूरा किया जाए। एक और तरीका यह हो सकता है कि चार अन्य विषयों के घण्टे पाँच-पाँच मिनट कम कर दिए जाएँ। इन दो आयोजनाओं में से चाहे जिस आयोजना को अपनाया जाये, पर चालीस-चालीस मिनट के जो दो घण्टे समय-सारिणी में आम तौर पर शारीरिक शिक्षा के लिए रखे जाते हैं वे दूसरे विषयों के लिए प्राप्य हो जायेंगे। अतः हैडमास्टर को वर्तमान समय-सारिणी के बाहर शारीरिक शिक्षा के लिए सप्ताह भर में केवल 40 मिनटों की व्यवस्था करनी होगी जिससे सभी कक्षाओं को हर रोज़ शारीरिक शिक्षा दी जा सकेगी। यदि स्कूल के पास पर्याप्त खुला स्थान हो तो उपयुक्त समय पर चार-पाँच कक्षाओं को एक साथ शारीरिक प्रशिक्षण दिया जा सकता है परन्तु यदि स्थान कम हो तो समय-सारिणी उसी के अनुसार बनानी पड़ेगी।

तीसरे, यह सुझाव दिया जाता है कि फिलहाल सभी नार्मल स्कूलों और शारीरिक शिक्षा केन्द्रों में शारीरिक शिक्षा के तीन महीनों के पाठ्यक्रमों की व्यवस्था की जाये। शिक्षुओं को एक उपयुक्त पाठ्यविस्तार पूरा करना चाहिए। पाठ्यविस्तार इस प्रकार का होना चाहिए कि

प्रशिक्षार्थी लोग छात्रों को हर रोज़ 20 मिनट के लिए शारीरिक शिक्षा दे सकें। यह तो स्पष्ट है कि तीन महीनों के प्रशिक्षण से उन्हें इस विषय सम्बन्धी पर्याप्त तकनीकी ज्ञान प्राप्त न हो सकेगा परन्तु यदि प्रशिक्षण गहरा हो तो वे छात्रों को कसरतें करके दिखा सकते हैं और छात्रों की भूलों को ठीक कर सकते हैं। उन्हें केवल उन पाठों का अनुसरण करना होगा जो विभिन्न वर्गों के लिए पाठ्यविस्तार में दिए गए हैं। इसमें तो कोई सन्देह नहीं कि सभी कक्षा-अध्यापक बड़ी आयु या दूसरे कारणों से प्रस्तावित प्रशिक्षण के योग्य नहीं होंगे पर जो अध्यापक शारीरिक रूप से फिट न हों, उनको छूट दी जा सकती है और दूसरे अध्यापक जो जवान हों और शारीरिक रूप से फिट हों उन्हें प्रशिक्षण दिया जा सकता है। इस कार्यक्रम के अनुसार जितनी जल्दी सम्भव हो सके काम शुरू कर दिया जाना चाहिए ताकि शारीरिक शिक्षा का स्तर ऊंचा करने का उद्देश्य उचित समय में पूरा हो सके और सभी स्कूलों में इस विषय को उचित महत्व दिया जाने लगे।

चौथे, कुछ ऐसे लड़कों को नेतृत्व के विशेष प्रशिक्षण के लिए चुनना चाहिए जो स्वस्थ और मज़बूत होने के साथ-साथ नेतृत्व के गुणों से भी सम्पन्न हों। यह प्रशिक्षण उसी बीस मिनट की अवधि में दिया जाना चाहिए जो शारीरिक क्रिया-कलापों के लिए रखी गई है। उन्हें बताया जाये कि वे इन कसरतों को करके दिखाएँ और उनके साथी उनका अनुसरण करें। कक्षा-अध्यापक को, चाहे वह प्रशिक्षित न भी हो, वहाँ मौजूद होना चाहिए ताकि वह कक्षा और नेता के काम का पर्यवेक्षण कर सके। नेताओं को प्रशिक्षण देने की ज़िम्मेदारी शारीरिक शिक्षा के अध्यापक की होनी चाहिए। वह इस काम के लिए विशेष कक्षाओं की व्यवस्था कर सकता है और विषय को दिलचस्प बनाने के लिए इसमें परिवर्तन करने के सुझाव दे सकता है।

पाँचवें, छात्र आमतौर पर शारीरिक कसरतों को पसन्द नहीं करते परन्तु प्रतियोगिताओं के लिए भाग लेना और उसके लिए अभ्यास करना पसन्द करते हैं। इसलिए विभिन्न कक्षाओं की या विभिन्न वर्गों की मासिक या त्रैमासिक प्रतियोगिताओं की व्यवस्था करना और जीतने वाली टीमों को नम्बर देना उपयोगी होगा। वर्ष के अन्त में जिस कक्षा के सबसे अधिक नम्बर हों उसे किसी न किसी प्रकार से मान्यता दी जाए। ऐसी आयोजना से छात्र शारीरिक रूप से फिट होंगे और शारीरिक क्रिया-कलापों में उनकी दिलचस्पी बढ़ेगी। जब तक ऐसे कक्षा-अध्यापक पर्याप्त संख्या में न मिलने लगें, जिन्होंने नार्मल प्रशिक्षण स्कूलों में प्रशिक्षण पाया हो, तब तक कम से कम इस आयोजना को क्रियान्वित करने का प्रयत्न करना चाहिए।

छठे, जिन स्कूलों के पास एक या एक से अधिक खेल के मैदान हैं उनके सभी छात्रों को सप्ताह में कम से कम दो बार खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए। स्कूल की चुनी हुई टीमों को प्रशिक्षण देने की भी व्यवस्था की जानी चाहिए। इस सम्बन्ध में पर्याप्त सुधार करने के लिए यह उपयोगी होगा कि वर्तमान व्यवस्था के अतिरिक्त शारीरिक क्षमता की परीक्षाएँ [देखिए परिशिष्ट (3)] शुरू की जाएँ और हर ऐसे छात्र से, जो शारीरिक रूप से फिट हो, कहा जाए कि शारीरिक शिक्षा की कम से कम पचास प्रतिशत कक्षाओं में उपस्थित हो। यदि वे ऐसा न करें तो उन्हें वार्षिक परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।

कालिज

ऊपर जो सुझाव दिए गए हैं, वे केवल स्कूलों के लिए ही हैं। कालिजों के लिए दूसरी व्यवस्था होनी चाहिए। कई कालिजों ने शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य बनाने का प्रयत्न किया है परन्तु

वे अपने उद्देश्य में सफल नहीं हुए हैं। अन्तर-कक्षा और अन्तर-विभाग प्रतियोगिताओं की व्यवस्था की जानी चाहिए ताकि बहुत से छात्रों को इसमें भाग लेने का अवसर मिल सके। विभिन्न खिलाड़ियों के खेलों को देख कर उन खिलाड़ियों को चुन लेना चाहिए जिनके ऊंचे स्तर तक पहुँचने की आशा हो। उनको विशेष रूप से शिक्षित किया जाना चाहिए और अन्तर-कालिज प्रतियोगिताओं के लिए टीमों के सदस्यों का चुनाव उनमें से किया जाना चाहिए।

यदि ऊपर बताई गई योजना को क्रियान्वित करना है तो हर कालिज में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षकों की संख्या में वृद्धि करनी होगी। इसकी व्यवस्था करने के लिए समय लगेगा इसलिए तात्कालिक कदम यह उठाना होगा कि खेलों के पर्यवेक्षण का काम ऐसे युवक प्राध्यापकों को सौप दिया जाये जो शारीरिक शिक्षा में दिलचस्पी रखते हों। शारीरिक शिक्षा के किसी प्रशिक्षण संस्थान में या किसी ऐसे केन्द्र मे उनके लिए प्रशिक्षण पाठ्यक्रम की व्यवस्था करनी चाहिए जहाँ उन्हे यह सिखाया जा सके कि छात्रों को विभिन्न खेलों में कैसे शिक्षित किया जाता है, प्रतियोगिताओं का आयोजन कैसे किया जाता है आदि। जिन प्राध्यापकों को इस काम के लिए चुना जाए, उनको यह अतिरिक्त काम करने के लिए प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए। कालिजों में पहले से ही नियुक्त शारीरिक शिक्षा निदेशकों का काम है कि दूसरी बातों के साथ-साथ वे छात्र-नेताओं को भी प्रशिक्षण दे ताकि वे प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद नियमित कार्यक्रम को क्रियान्वित करने और शारीरिक क्षमता के परीक्षणों की व्यवस्था करने में अपने सहपाठी छात्रों की सहायता कर सकें। शारीरिक शिक्षा के निदेशक को शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी वार्ता मालाओं की भी व्यवस्था करनी चाहिए, शरीर सुधारने वाली कसरतें करवानी चाहिएँ; और उन छात्रों को सम्मति देने के लिए तैयार रहना चाहिए जो अपना शरीर सुधारना चाहते हों। ऐसा करने में छात्रावास में रहनेवाले और घरों में रहनेवाले छात्रों में कोई भेद नहीं करना चाहिए। सभी छात्रों को शारीरिक क्रिया-कलापों में भाग लेने और न्यूनतम स्तर प्राप्त करने के लिए बाध्य किया जाना चाहिए और शारीरिक क्रिया-कलापों में हाज़िरी के भी उतने ही नम्बर होने चाहिएँ जितने परीक्षण के।

छात्रेतर युवकों के लिए शारीरिक शिक्षा

राष्ट्र के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए यह आवश्यक है कि न केवल स्कूल और कालिजों के छात्रों को ही बल्कि छात्रों के अतिरिक्त दूसरे युवकों को भी शारीरिक शिक्षा दी जाए। यह काम नगरपालिकाओं, दूसरे स्थानीय निकायों, शारीरिक विज्ञान-क्लबों, खेल-कूद की संस्थाओं, व्यायामशालाओं और दूसरी ऐसी ही एजेंसियों द्वारा किया जाना चाहिए। स्थानीय निकायों को अपने बजट मे से एक उचित रकम नागरिकों के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए अलग रख देनी चाहिए। इस प्रकार जो रकम अलग रखी गई हो उसे शारीरिक प्रशिक्षकों को वेतन देने, खेल के मैदानों की देख-भाल करने और स्वेच्छा से काम करने वाली संस्थाओं को अनुदान देने के कामों मे खर्च करना चाहिए। इस काम का प्रारम्भ पहले बड़े शहरों में किया जाना चाहिए। हर तीन इलाकों के लिए एक शारीरिक प्रशिक्षक नियुक्त किया जाना चाहिए और उसका यह काम होना चाहिए कि वह इन इलाकों के युवकों को इकट्ठा करे और हर रोज़ सवेरे उनसे शारीरिक क्रिया-कलाप करवाये। उसके लिए हर रोज़ सभी इलाकों में जाना आवश्यक नहीं है। वह हर इलाके के कुछ नेताओं को प्रशिक्षित कर सकता है जो उस समय उस इलाके की कक्षाएँ चला सकते हैं, जब वह स्वयं किसी दूसरे इलाक में कक्षा ले रहा हो। उसको अपने काम का कार्यक्रम इस प्रकार बनाना चाहिए कि वह हर इलाके मे हर सप्ताह

दो कक्षाओं में पर्यवेक्षण कर सके और प्रशिक्षण दे सके। उत्साह और प्रतियोगिता की भावना पैदा करने के लिए गाँवों और इलाकों के बीच सुविधानुसार त्रैमासिक या वार्षिक प्रतियोगिता की व्यवस्था की जा सकती है। गांवों और इलाकों के ऐसे वर्ग के लिए क्षमता-परीक्षण भी निर्धारित किया जा सकता है और उसमें जो सफल हों, उन्हें प्रमाण-पत्र दिया जा सकता है।

सारांश

शारीरिक शिक्षा में सुधार करने के लिए इस अध्याय में जिन तात्कालिक उपायों की सिफ़ारिश की गई है, वे संक्षेप में इस प्रकार हैं:

(क) प्रशिक्षण स्कूलों और कालिजों में शारीरिक शिक्षा शुरू की जाए।

(ख) कक्षा-अध्यापकों को इस प्रकार का प्रशिक्षण दिया जाए कि वे शारीरिक शिक्षा के काम में सहायता कर सकें।

(ग) फिलहाल हर कक्षा के लिए कम-से-कम 20 मिनट के शारीरिक क्रिया-कलाप की आवश्यक रूप से व्यवस्था हो और जितनी जल्दी सम्भव हो इस समय को बढ़ा कर पूरा एक घण्टा (पीरियड) कर दिया जाए।

(घ) परिशिष्ट 1 और 2 में जो पाठ्यविस्तार दिए गए हैं, उन्हें अध्यापक और नेता संदर्शक के रूप में प्रयुक्त करें।

(ङ) विभिन्न वर्गों के लिए जो शारीरिक क्षमता-परीक्षण (परिशिष्ट 3) निर्धारित किए गए हैं, उन्हें शुरू किया जाये।

(च) कालिजों के प्राध्यापकों के प्रशिक्षण की व्यवस्था की जाए ताकि वे खेल-कूद का आयोजन और पर्यवेक्षण कर सकें।

(छ) नगरपालिकाओं, दूसरे स्थानीय निकायों और स्वेच्छा से काम करने वाली संस्थाओं को, छात्रेतर युवकों को शारीरिक शिक्षा की सुविधाएँ देनी चाहिएँ और इसके लिए बड़े शहरों के इलाकों के लिए और धीरे-धीरे गांवों के लिए भी शारीरिक प्रशिक्षक नियुक्त किए जाने चाहिएँ।

पाँचवाँ अध्याय

शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों का प्रशिक्षण

शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के प्रशिक्षण की किसी योजना पर विचार करने से पहले यह आवश्यक है कि हम शारीरिक शिक्षा के शैक्षिक महत्व को स्पष्ट रूप से समझ लें। किसी समय में शारीरिक शिक्षा के केवल शारीरिक पहलू को देखा जाता था और केवल मांसपेशियों और श्वासोच्छवास को महत्व दिया जाता था। तब इस बात पर कोई ध्यान भी नहीं देता था कि शारीरिक शिक्षा के क्रिया-कलापों से शारीरिक लाभों के अतिरिक्त छात्रों के मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक गुणों पर भी प्रभाव पड़ता है। इसलिए इस सिद्धान्त का फिर उल्लेख करना आवश्यक है कि शारीरिक शिक्षा, शिक्षा की प्रक्रिया का ही एक अंग है और शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के प्रशिक्षण के प्रश्न पर विचार करते समय हमें यह विशाल दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। शारीरिक शिक्षा के सम्भावी शैक्षिक अवसरों का पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए यह आवश्यक है कि बच्चे को एक पूर्ण इकाई समझा जाये। उसके शारीरिक, मानसिक, नैतिक और सामाजिक पक्षों पर अलग-अलग विचार न किया जाये।

ऊपर जो कुछ बताया गया है उसको ध्यान में रखते हुए यह आवश्यक है कि शारीरिक शिक्षा के अध्यापक को पुस्तकों और सांस्कृतिक शिक्षा का भी अच्छा ज्ञान हो ताकि वह न केवल शारीरिक शिक्षा की कक्षाएँ ले सके बल्कि कक्षाओं को सामान्य विषय भी पढ़ा सके। जब अध्यापक के पास शिक्षा सम्बन्धी ऐसी योग्यताएँ होंगी और ऐसे अवसर मिलेंगे कि वह कक्षा में और खेल के मैदान में दोनों स्थानों पर छात्रों के सम्पर्क में आ सके, तभी पुस्तकों की शिक्षा और शारीरिक शिक्षा एक साथ मिल कर बच्चे की सम्पूर्ण शिक्षा में योग दे सकेंगी।

उचित तो यह है कि शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण के लिए पुरुषों और स्त्रियों के अलग-अलग स्कूल हों परन्तु आर्थिक और दूसरे व्यावहारिक कारणों से अभी कुछ समय तक ऐसा करना सम्भव नहीं है। इसलिए अभी तो पुरुषों और स्त्रियों के प्रशिक्षण के लिए एक ही स्कूल में व्यवस्था करनी पड़ेगी, परन्तु स्त्रियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त प्रयत्न किये जाने चाहिएँ। स्त्रियों के रहने के स्थान अलग होने चाहिएँ; लड़कियों तथा स्त्रियों के उपयुक्त क्रिया-कलापों के कार्यक्रम अलग होने चाहिएँ और उनके खेलों के केन्द्र अलग होने चाहिएँ ताकि छात्राएँ स्वतन्त्रता से और बिना किसी रोक-टोक के अपने क्रिया-कलाप जारी रख सकें। कुछ क्रिया-कलाप तो पुरुष प्रशिक्षक सिखा सकते हैं परन्तु अध्यापक-वर्ग में पर्याप्त संख्या में स्त्रियाँ भी नियुक्त की जानी चाहिएँ जो छात्राओं को पढ़ा सकें और उनका संदर्शन कर सकें। इन पहलुओं पर इसलिए जोर दिया जा रहा है कि ऐसे कालिजों में जहाँ सह-शिक्षा की व्यवस्था है, बहुत कम स्त्रियाँ जाती हैं और आम तौर पर इन बातों की यह समझ कर उपेक्षा की जाती है कि शारीरिक क्रिया-कलाप केवल पुरुषों के लिए होते हैं और स्त्रियों के विषय में यह सोच लिया जाता है कि वे अपने आप ही अपने को परिस्थितियों के अनुकूल बना लेंगी। स्त्रियों की अपनी पसन्द होती है और उनकी

अपनी समस्याएँ होती हैं। इसलिए जिन केन्द्रों में स्त्रियों के प्रशिक्षण की व्यवस्था हो वहाँ इन बातों को समझना चाहिए और इनकी देख-भाल करनी चाहिए। सह-शिक्षा के ऐसे कालिजों के अधिकारियों को यह भी देखना चाहिए कि स्त्रियों और पुरुषों के बीच स्वस्थ सम्बन्ध रहें और उनका पर्याप्त पर्यवेक्षण किया जाये।

पाठ्यक्रमों के प्रकार

इस क्षेत्र में वास्तविक रूप से सक्षम नेताओं को प्रशिक्षित करने के लिए तीन से चार वर्षों के पूरे कालिज के पाठ्यक्रम की आवश्यकता है जैसा कि दूसरे देशों में किया जाता है। निकट भविष्य में इस स्तर पर पहुँचना शायद सम्भव न हो परन्तु कम-से-कम एक क़ालेज की स्थापना करके इस दिशा में कदम उठाये जा सकते हैं। यह हर्ष का विषय है कि भारत सरकार ऐसा एक कालिज खोलने का विचार कर रही है और आशा की जाती है कि इस योजना को शीघ्र ही क्रियान्वित किया जाएगा और इसमें अनुसन्धान की भी सुविधाएँ दी जायेंगी।

शारीरिक शिक्षा के अध्ययन को प्रोत्साहित करने का एक और ढंग यह भी है कि शारीरिक शिक्षा को हाई स्कूल और विश्वविद्यालय की कक्षाओं में एक वैकल्पिक विषय बना दिया जाये। जब शारीरिक शिक्षा को रसायन, तर्कशास्त्र, अर्थशास्त्र, दर्शन आदि की तरह ही अध्ययन का एक वैकल्पिक विषय बना दिया जायेगा तो न केवल शारीरिक शिक्षा की वरिष्ठा ऊँची हो जायेगी बल्कि इससे ऐसे नेता तैयार करने में भी सहायता मिलेगी जो इस काम को अधिक समझ-बूझ और अधिक क्षमता से कर सकेंगे। परन्तु अन्त में शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के प्रशिक्षण की व्यवस्था उन विशेष स्कूलों में की जायेगी, जो इसी उद्देश्य से विशेष रूप से स्थापित किये जायेंगे।

आजकल हमारे देश में जैसी परिस्थिति है उसको देखते हुए यह आवश्यक है कि विभिन्न स्तरों पर शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण की व्यवस्था की जाये। जैसे (क) प्राथमिक; और (ख) माध्यमिक स्कूलों के अध्यापकों और कालिजों तथा विश्वविद्यालयों के शारीरिक शिक्षा निदेशकों का प्रशिक्षण। बुनियादी स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के काम के लिए स्वयं कक्षा अध्यापक ही सबसे अधिक उपयुक्त हैं, इसलिए शारीरिक शिक्षा भी उनके अध्यापन प्रशिक्षण कार्यक्रम का ही भाग होना चाहिए। अध्यापकों को शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण देने के लिए आपातिक कार्यवाही के रूप में विशेष अल्पकालीन पाठ्यक्रमों की व्यवस्था की जानी चाहिए। बम्बई राज्य में प्राप्त अनुभवों के आधार पर एक योजना का सुझाव दिया जा रहा है जो [परिशिष्ट 4] में द्रष्टव्य है।

माध्यमिक स्कूलों के लिए अधिक प्रशिक्षित और विशेष प्रशिक्षण पाये हुए अध्यापकों की आवश्यकता होती है। ऐसे अध्यापकों को कम-से-कम ग्रेजुएट होना चाहिए और उनके पास किसी शारीरिक शिक्षा के कालिज का डिप्लोमा भी होना चाहिए। उनके वेतनमान भी वही होने चाहिएँ जो प्रशिक्षित ग्रेजुएटों के होते हैं। जिन लोगों के पास शिक्षा की डिग्री या डिप्लोमा हो, उन्हें दो अग्रिम तरक्कियाँ दी जा सकती हैं। यह भी एक सुझाव है कि कम-से-कम वर्तमान समय के लिए छोटे स्तर के प्रमाण-पत्र पाठ्यक्रम की व्यवस्था की जानी चाहिए और उसमें मैट्रिक पास लोगों को लिया जाना चाहिए। परन्तु हमने इसकी सिफ़ारिश नहीं की है क्योंकि इससे शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों का एक छोटा वर्ग बन जायेगा और इससे शारीरिक शिक्षा में अपेक्षित सुधार बहुत समय के लिए पीछे पड़

जायेंगे। इसके अलावा वे व्यक्ति जिन्होंने केवल मैट्रिक पास किया हो माध्यमिक कक्षाओं को पढ़ा भी नहीं सकते। इसलिए यदि किसी कारण से यह प्रतीत हो कि डिप्लोमा पाठ्यक्रम के लिए पर्याप्त संख्या में ग्रेजुएट नहीं आयेंगे तो यही अच्छा होगा कि फिलहाल ऐसे अनुभवी अध्यापकों को चुना जाये जिन्हें शारीरिक शिक्षा के काम में दिलचस्पी हो और उन्हें शारीरिक शिक्षा के कालिज में प्रशिक्षण के लिए भेजा जाये। यदि वे इस काम के लिए बहुत बूढ़े हों तो उन्हें आवश्यक प्रशिक्षण के लिए विशेष अल्पकालीन पाठ्यक्रम के लिए भेजा जा सकता है।

डिप्लोमा पाठ्यक्रम

प्रवेश

डिप्लोमा पाठ्यक्रम में केवल उन्हीं ग्रेजुएटों को भर्ती किया जाना चाहिए जिनकी आयु तीस वर्ष से अधिक न हो। उम्मीदवारों को शारीरिक रूप से बिल्कुल योग्य होना चाहिए और उन्हें किसी रजिस्टर्ड डाक्टर से क्षमता का डाक्टरी प्रमाण-पत्र लेकर पेश करना चाहिए। उम्मीदवार को अन्तिम रूप से भर्ती करने से पहले कालिज के डाक्टर को उसका परीक्षण करना चाहिए और उसे योग्य प्रमाणित करना चाहिए।

उम्मीदवारों को न केवल किसी गम्भीर बीमारी या दुर्बलता से ही मुक्त होना चाहिए बल्कि उसे हृष्ट-पुष्ट भी होना चाहिए और उसमें किसी भी प्रकार की शारीरिक विकलांगता नहीं होनी चाहिए। उसमें ऐसे मूलभूत प्राकृतिक क्रिया-कलापों का पर्याप्त कौशल होना चाहिए जिन में ताकत, गति, फुर्ती और सहन-शक्ति की आवश्यकता हो और जिनका परीक्षण पुल-अप (Pull-ups), दौड़ों, छलांगों, फेंकने के खेलों और लम्बी दौड़ों आदि में किया जाता है। हर राज्य में या हर कालिज में क्षमता के स्तर निर्धारित किये जाने चाहिएँ और भर्ती होने वाले उम्मीदवारों से आशा की जानी चाहिए कि उनमें अपने वयोवर्ग के पुरुषों और स्त्रियों के औसत कौशल के कुछ अधिक कौशल हों। इसके अलावा उसे मुख्य खेलों, जिमनास्टिक, समाघात क्रिया-कलाप (Combative Activities) आदि जैसे कम-से-कम दो मुख्य क्रिया-कलापों में दक्ष होना चाहिये।

इसके अलावा यह भी सुझाव है कि उम्मीदवार के चरित्र और अभिरुचि का परीक्षण न केवल समालाप द्वारा किया जाए बल्कि निम्नलिखित लोगों से पूछताछ भी की जाये: (क) उस स्कूल का अध्यक्ष, जहां उम्मीदवार अभी अध्ययन छोड़ कर आया हो, (ख) शारीरिक शिक्षा का अध्यापक जिसके नीचे उम्मीदवार ने अब तक अध्ययन किया हो, और (ग) एक ऐसा तीसरा व्यक्ति जो उम्मीदवार का सम्बन्धी न हो परन्तु व्यक्तिगत ज्ञान के आधार पर उसके चरित्र पर प्रकाश डाल सके।

परख-अवधि

सभी उम्मीदवारों की एक महीने के लिए पूरी देख-रेख रखनी चाहिए और जो इस काम के लिए उपयुक्त या योग्य न हों उन्हें निकाल दिया जाना चाहिए। भर्ती करते समय सभी उम्मीदवारों को यह स्पष्ट रूप से बता दिया जाना चाहिये कि जिन लोगों को भर्ती किया जायेगा वे एक महीने के लिए परख पर होंगे और उनको इस अवधि के बाद बिना कोई कारण बताये निकाला जा सकता है।

पाठ्यक्रम की अवधि

इस पाठ्यक्रम की अवधि जिसमें परीक्षा शिविर आदि का समय भी शामिल है, एक शैक्षिक वर्ष होगी । यह समय दस महीने की अवधि का होगा और इसमें कम-से-कम 200 काम के दिन होंगे ।

शिक्षक वर्ग

डिप्लोमा पाठ्यक्रम वाले शारीरिक शिक्षा के कालिज के अध्यापकों की वरिष्ठा और वेतन, उन अध्यापक प्रशिक्षण कालिजों के अध्यापकों के बराबर होना चाहिए जहाँ ग्रेजुएटों को प्रशिक्षण दिया जाता है।

प्रिंसिपल के पास (क) कम-से-कम एम० ए० डिग्री, (ख) शारीरिक शिक्षा की अच्छी डिग्री या डिप्लोमा, और (ग) कम-से-कम पांच वर्षों का अध्यापन और प्रशासन का अनुभव होना चाहिए। जिनके पास शिक्षा की डिग्री या डिप्लोमा हो, उन्हें अग्रता दी जानी चाहिए । प्राध्यापकों (Lecturers) को कम-से-कम ग्रेजुएट होना चाहिए और उनके पास शारीरिक शिक्षा का डिप्लोमा या डिग्री होनी चाहिये। ऐसे प्राध्यापकों को नियुक्त किया जाना चाहिये जो दूसरे क्रिया-कलापों का अध्यापन भी कर सकें । क्रिया-कलापों के ऐसे विशेषज्ञों को रखने की परम्परा को बन्द कर देना चाहिये जिनके पास पर्याप्त शैक्षिक योग्यताएँ और व्यावहारिक प्रशिक्षण न हो।

शिक्षक वर्ग में एक पूर्णकालिक मैडिकल अफ़सर भी नियुक्त किया जाना चाहिए जिसकी शारीरिक शिक्षा में दिलचस्पी हो और दक्षता भी हो । जहाँ छात्राएँ भी पढ़ती हों, वहाँ एक अंशकालिक लेडी डाक्टर को भी होना चाहिए।

दैनिक कार्यक्रम और बाद के प्रशिक्षण को देखते हुए यह आवश्यक है कि शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के प्रशिक्षण की संस्थायें अनिवार्यतः रिहायशी हों। यह आवश्यक है कि सभी छात्र और अध्यापक उसी स्थान पर रहें। जहाँ स्त्रियाँ भी पढ़ती हों वहाँ उनके रहने की अलग व्यवस्था की जा सकती है और एक अध्यापक उनकी आवश्यकताओं, हित और अनुशासन की देख-भाल कर सकता है।

पुस्तकालय

पूरी तरह से सुसज्जित एक पुस्तकालय भी होना चाहिए जिसमें शारीरिक शिक्षा और दूसरे सम्बन्धित विषयों की नवीनतम पुस्तकें और पत्र-पत्रिकायें मिल सकें।

विभिन्न खेलों के लिए मैदान और कोर्ट बनाने के लिए कम-से-कम दस एकड़ समतल भूमि होनी चाहिए । परन्तु यदि छात्रों की संख्या 100 से अधिक हो तो अतिरिक्त क्षेत्र की भी व्यवस्था की जानी चाहिए।

जिमनेज़ियम

शारीरिक शिक्षा के हर कालिज के लिए एक ऐसे सुसज्जित जिमनेज़ियम का होना भी आवश्यक है, जिसके ऊपर छत हो । हमारी सिफ़ारिश है कि इसका आयाम 100′ × 40′ × 18′ हो । जिमनेज़ियम में कुश्ती के अखाड़े की भी व्यवस्था होनी चाहिए और इसके ऊपर छत भी होनी चाहिए परन्तु बाकी का खाली स्थान 70′ × 40′ से कम नहीं रहना चाहिए। दरियों पर कुश्ती की शिक्षा देने और उसका अभ्यास करने का भी प्रबन्ध होना चाहिए।

तैरने का तालाब

हर कालिज मे तैरने का एक तालाब भी होना चाहिए ।

साज-सामान

विभिन्न शारीरिक क्रिया-कलापों, खलों आदि के लिए जो साज-सामान आदि प्रयुक्त होता है, वह पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए ताकि प्रभावी रूप से अध्यापन और अभ्यास किया जा सके। यह सामान मानक विशिष्टियों के अनुसार होना चाहिए और उसकी मरम्मत होती रहनी चाहिए और समय-समय पर उसे बदलते रहना चाहिए ।

औषधालय

एक सुसज्जित औपधालय की भी व्यवस्था होनी चाहिए जिसमे एक एकात वार्ड भी हो । यदि एक मालिश उपचारालय की भी व्यवस्था की जाये तो अच्छा है ताकि उन छात्रों की चिकित्सा भी संभव हो सके जो मालिश से ही ठीक हो सकते हैं।

कैम्प लगाना

कैम्प लगाना भी एक आवश्यक या कम-से-कम अपेक्षित क्रिया-कलाप है। अतः तम्बू आदि की पर्याप्त सुविधाओं की व्यवस्था की जानी चाहिए।

शिक्षण सहायक साधन

आवश्यक दृश्य-श्रव्य सहायक साधनो और दूसरे शिक्षण सहायक साधनों की व्यवस्था भी की जानी चाहिए ।

अध्यापन के अभ्यास के लिए स्कूल

अध्यापन के अभ्यास के लिए एक स्कूल को कालिज से सम्बद्ध कर दिया जाना परम वाछनीय है । जहॉ ऐसा करना सम्भव न हो या जहॉ एक अध्यापन अभ्यास स्कूल पर्याप्त न हो वहा स्थानीय स्कूलो के सहयोग के अध्यापन से अभ्यास की व्यवस्था करनी चाहिये ।

पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम को तीन शीर्षो के अन्तर्गत बॉट सकते है :

(1) शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्तों से सम्बन्धित सैद्धातिक व्याख्यान, पुस्तक पाठ, अध्ययन आदि; (2) व्यावहारिक रूप से अभ्यास करना और शारीरिक शिक्षा के क्रिया-कलापों की विभिन्न तकनीकों में भाग लेना जिससे शिक्षुओं को उन क्रिया-कलापों के प्रदर्शन करने और उनके भावी छात्रों को समझाने मे सहायता मिले; और (3) अध्यापन का अभ्यास जिससे शिक्षु अपने भावी छात्रों के सामने क्रिया-कलापों का ठीक प्रदर्शन करना और इन क्रिया-कलापों को सिखाना सही ढँग से समझ सके।

सिद्धान्त

अनुशिक्षण के सम्बन्ध में विस्तृत पाठ्यविस्तार तैयार करत समय, दूसरे देशों के अनुभवों और वहाँ होने वाले प्रयोगों और अनुसन्धान से निस्संदेह सहायता ली जानी चाहिए परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उस विषय और उसको पढ़ाने की पद्धतियों को भारत की परिस्थितियों के अनुकूल बना लिया जाए । ऊपर जो कुछ बताया गया है

उसको ध्यान में रखते हुए हमारा यह सुझाव है कि नीचे लिखे विषयों का सैद्धांतिक अनुशिक्षण दिया जाए।

(1) शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत,

(2) शारीरिक शिक्षा का इतिहास,

(3) शारीरिक शिक्षा का मनोविज्ञान,

(4) शारीरिक शिक्षा का संगठन और प्रशासन,

(5) शारीरिक शिक्षा की पद्धतियाँ और नेतृत्व का प्रशिक्षण,

(6) खेलों और खेल-कूदों तथा प्रशिक्षण का पर्यवेक्षण और मनोरंजन की पद्धतियाँ,

(7) शिविर लगाना और हाईकिंग,

(8) कसरतों से सम्बन्धित शरीर-क्रिया-विज्ञान,

(9) स्वास्थ्य शिक्षा : स्वास्थ्य विज्ञान (सामाजिक स्वास्थ्य-विज्ञान, सफ़ाई, पोषण आदि),

(10) प्राथमिक उपचार (जिसमें कसरत और खेलों के दौरान में लगने वाली चोटों का उपचार भी शामिल है)

व्यावहारिक काम

व्यावहारिक काम के लिए नीचे लिखे क्रिया-कलापों का सुझाव दिया जाता है :

(1) शिक्षाप्रद जिमनास्टिक : हाथ छोड़कर; उपकरण—स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार स्वदेशी या विदेशी हो सकता है।

(2) अनौपचारिक क्रिया-कलाप : नकलें, कथा-नाटक, अभिनय-गीत और बच्चों के लिए उपयुक्त स्वतन्त्र क्रिया-कलाप।

(3) छोटे खेल (पंक्ति, वृत्त, रिले, वर्ग आदि)।

(4) मुख्य खेल, देशीय और स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार।

(5) तालमय क्रिया-कलाप, जिसमें लेज़िम और लोकनृत्य भी शामिल हैं।

(6) मुकाबले या स्वरक्षा सम्बन्धी क्रिया-कलाप (कुश्ती, लाठी, पारी, गतका, बाक्सिंग, तलवार चलाना आदि)।

(7) खेल-कूद : दौड़ने और कूदने के खेल, फ़ील्ड खेल।

(8) पानी के खेल।

(9) शिविर लगाना : पर्यटन और भ्रमण।

(स्त्रियों के लिए क्रिया-कलापों का चुनाव करते समय उनकी विशेष शारीरिक आवश्यकताओं, अभिरुचियों और क्षमता का ध्यान रखना चाहिए।)

व्यावहारिक ज्ञान के लिए वर्ष भर में कम से कम 500 घण्टे रखे जाने चाहिएँ।

इस सम्बन्ध में हमें इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि हमारे देश में उपयोगी और दिलचस्प शारीरिक क्रिया-कलापों की कमी नहीं थी और ये सब केवल उसी समय हटे जब देशी चीज़ों का चलन न रहा। इसलिए यह आवश्यक है कि इन देशी क्रिया-कलापों का अध्ययन करने के लिए विशेष प्रयत्न किया जाए, जो कि विशेषकर परिस्थितियों के अनुसार

बनाये गये थे । उनको आजकल की परिस्थितियों के अनुसार आवश्यक फेर-बदल करके और आज की आवश्यकता के अनुसार सुधार करके फिर से शुरू किया जा सकता है। देशी क्रिया-कलापों पर जो इतना ज़ोर दिया जा रहा है उसका यह अर्थ नहीं कि दूसरे क्रिया-कलापों को हटा दिया जाये । मुख्य रूप से ध्यान इस बात का रखना चाहिए कि जो क्रिया-कलाप सिखाये जाएँ वे वर्तमान परिस्थितियों के अनुकूल हों और उस शारीरिक शिक्षा के सहायक हों, जिसे कि हम देश में बढ़ावा देना चाहते हैं।

अध्यापन के अभ्यास के लिए हर छात्र को कम-से-कम विभिन्न प्रकार के खेलों और क्रिया-कलापों के 20 पर्यवेक्षित पाठ पढ़ाने चाहिएँ और इनमें से कम-से-कम दस स्कूलों और कालिजों में पढ़ाये जाने चाहिएं । इसके अलावा छात्रों को खेलों और दूसरे संगठित क्रिया-कलापों का पर्यवेक्षण करने का अभ्यास कराया जाना चाहिएँ । उन्हें स्पोर्टस-सम्मेलन, टूर्नामेंट, पिकनिक, पर्यटन आदि का आयोजन करने के भी अवसर दिये जाने चाहिएँ ।

परीक्षा

परीक्षा तीन शीर्षों के अन्तर्गत ली जानी चाहिए; अर्थात् सिद्धान्त, व्यावहारिक काम और अध्यापन । परन्तु केवल परीक्षा के नम्बरों के आधार पर ही उम्मीदवारों का मूल्याँकन नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि प्रशिक्षण की अवधि के दौरान में उन्होंने जो काम किया है उसको भी ध्यान में रखा जाना चाहिए । इसलिए यह आवश्यक है कि हर छात्र का अभिलेख इन तीन शीर्षों के अन्तर्गत रखा जाये । समय-समय पर ली गई परीक्षाओं, सिद्धान्त सम्बन्धी विशिष्ट कामों, खेलों और प्रतियोगिताओं में छात्रों के कौशल के प्रेक्षण और अध्यापन के अभ्यास पाठों के समय नम्बर देने की उपयुक्त पद्धति से छात्रों की योग्यता आँकी जा सकती है। जहाँ परीक्षाओं की व्यवस्था किसी दूसरे निकाय के हाथ में हो वहाँ अन्तिम परिणाम छात्रों के सम्पूर्ण काम पर आधारित होने चाहिएँ । यह इस प्रकार किया जा सकता है कि 50 प्रतिशत नम्बर वर्ष भर के काम के हों और 50 प्रतिशत नम्बर परीक्षा के हों।

परीक्षाओं की योजना की व्यवस्था नीचे लिखे ढंग से की जा सकती है :

कसि—द्धान्त :

सिद्धान्त के पाँच पत्र हों और हर पत्र के 50 नम्बर हों । पत्र इस प्रकार होने चाहिएँ :

(1) शारीरिक शिक्षा और शिक्षा मनोविज्ञान का इतिहास और सिद्धान्त ।

(2) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का संगठन और प्रशासन ।

(3) शरीर, शरीर क्रियाविज्ञान और स्वास्थ्य शिक्षा ।

(4) शारीरिक शिक्षा की पद्धतियाँ ।

(5) खेल-कूद और दूसरे क्रिया-कलापों का शिक्षण करना और पर्यवेक्षण ।

नोट: सभी उम्मीदवारों के लिए सैंट जान एम्बुलैंस एसोसियेशन की प्राथमिक उपचार परीक्षा पास करना आवश्यक होना चाहिए ।

ख—व्यावहारिक कार्य

नीचे लिखे तीन शीर्षों के अन्तर्गत उम्मीदवारों की कुशलता आँकी जा सकती है और हर शीर्ष के 100 नम्बर रखे जा सकते हैं।

(1) दौड़, कूद ।

(2) खेल और स्पोर्ट्स (इसमें पानी के खेल शामिल हैं)।

(3) दूसरे व्यक्तिगत और सामूहिक क्रिया-कलाप जैसे शैक्षिक जिमनास्टिक, तालमय खेल, लोक-नृत्य, मुकाबले के खेल इत्यादि।

ग—अध्यापन : परीक्षार्थी जब नार्मल स्कूलों की कक्षा को पढ़ायें, तो उनका प्रेक्षण किया जाना चाहिए। कैसा पाठ पढ़ाया जाये यह या तो परीक्षक निर्धारित कर सकते हैं या परीक्षार्थियों की इच्छा पर छोड़ा जा सकता है। हमारा सुझाव है कि अध्यापन योग्यता के लिए अधिक-से-अधिक 300 नम्बर रखने चाहिएँ।

परीक्षार्थियों के लिए परीक्षा के तीनों भागों को—अर्थात् सिद्धान्त, व्यावहारिक काम और अध्यापन को—अलग-अलग और सम्पूर्ण रूप से पास करना आवश्यक है। पास होने के लिए सिद्धान्तों में कम-से-कम 40 प्रतिशत और दूसरे भागों में 50 प्रतिशत नम्बर होने चाहिए। डिप्लोमा की श्रेणी के लिए प्राप्त कुल नम्बर इस प्रकार होने चाहिएँ :

दूसरी श्रेणी	...	...	...	50	से	59
पहली श्रेणी	...	...	...	60	से	74
विशिष्टता	...	...	...	75	या	अधिक

जो उम्मीदवार तीनों भागों में अलग-अलग पास तो हो जायें परन्तु उनके कुल नम्बर 50 प्रतिशत से कम हों उन्हें डिप्लोमा तो दे दिया जाए परन्तु श्रेणी न दी जाए।

छठा अध्याय

शारीरिक स्वस्थता

शारीरिक स्वस्थता क्या है ?

शारीरिक स्वस्थता को इतने विभिन्न अर्थो मे प्रयुक्त किया जाता है कि यह आवश्यक हो गया है कि हम बताये कि रिपोर्ट में हमने इसे किन अर्थो में प्रयुक्त किया है। यदि किसी को किसी प्रकार का रोग न हो या यदि वह डाक्टरी परीक्षा में पास हो जाए तो आम तौर पर वह अपने को शारीरिक रूप से स्वस्थ मानता है। यह नकारात्मक दृष्टिकोण है, जबकि 'स्वस्थता' एक भावात्मक विचार है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को न केवल शारीरिक रोगों से ही ही मुक्त होना चाहिए, बल्कि उसमें नीचे लिखी बातें भी होनी चाहियें :

(1) अच्छे दाँत,
(2) सुनने की अच्छी शक्ति,
(3) अच्छी नजर,
(4) स्वस्थ प्राणमूलक अंग—हृदय, फेफड़े, यकृत, तिल्ली, ग्रन्थियाँ आदि,
(5) मानसिक स्वास्थ्य,
(6) शरीर का सही ढंग से उपयोग करने की योग्यता,
(7) बिना थकावट महसूस किये पर्याप्त लम्बे समय तक और पर्याप्त मात्रा में श्रम करने की क्षमता, और
(8) शरीर का अच्छा गठन ।

शारीरिक स्वस्थता आँकने के लिए, नीचे लिखी बातों पर विचार किया जाना चाहिए :

(क) शरीर की अवस्था

शरीर की परीक्षा से यह पता लगना चाहिए कि शरीर का गठन अच्छा है तथा वह शात और सतर्क दिखाई दे रहा है; तथा आयु और लिग के अनुरूप औसत कद है; हड्डियों, पेशियों और चर्बी की पर्याप्त मात्रा है; मांसपेशियाँ पुप्ट है और आकृति देखने में स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट है।

(ख) अंगों की अवस्था

अच्छी तरह से की गयी डाक्टरी परीक्षा से पता लगना चाहिए कि दृश्य, परिवहन तंत्र, श्वसन, पाचन और उत्सर्जन के अंगों; देखने, सुनने, सूँघने, चखने और स्पर्श करने की इंद्रियों और स्नायु-तन्त्र की अवस्था ठीक है ।

(ग) प्रेरक तंत्रिकाओं का बल

प्रेरक तंत्रिकाओं के बल से पता लगना चाहिए कि दौड़ने, छलाँग लगाने, फेंकने और चढ़ने आदि शारीरिक कौशलों की औसत क्षमता कितनी है और संतुलन, लचकीलापन, फुर्ती, शक्ति, बल और सहन क्षमता कितनी है।

शारीरिक स्वस्थता का निर्धारण

शारीरिक स्वस्थता को ठीक-ठीक आँक सकना एक लम्बी प्रक्रिया है जिसमें डाक्टरों और शारीरिक निदान तथा माप के विशेषज्ञों की सेवाएँ प्राप्त करनी पड़ती हैं। विभिन्न प्रकार के परीक्षण करने के लिए कीमती साज़-सामान की भी आवश्यकता होती है।

शारीरिक स्वस्थता आँकने के लिए परीक्षा-पद्धति बनाने के सम्बन्ध में पश्चिमी देशों में पर्याप्त काम हुआ है, परन्तु भारत में ऐसा कोई प्रयत्न नहीं हुआ, इसलिए किसी मानक परीक्षण-पद्धति की सिफ़ारिश करना कठिन है। यहाँ इस बात को भी ध्यान में रखना चाहिए कि जलवायु, परिस्थितियों और आहार का भी शारीरिक स्वस्थता पर प्रभाव पड़ता है और हमारे देश के विभिन्न प्रदेशों में ये चीज़ें भिन्न-भिन्न हैं। उदाहरण के लिए देश के कुछ भागों के लोग-विशेषकर उत्तर के जहाँ जलवायु स्फूर्तिदायक है और पोषण भी अपेक्षाकृत अच्छा है—दक्षिण के लोगों की अपेक्षा अधिक लम्बे और भारी होते हैं। इसलिए देश भर के लिए शारीरिक स्वस्थता निर्धारण के लिए एक मानक परीक्षण-पद्धति बनाना जटिल समस्या है।

ऊपर जो कुछ बताया गया है उसको ध्यान में रखते हुए हमारा सुझाव है कि शारीरिक स्वस्थता को आँकने के लिए नीचे लिखे वस्तुपरक परीक्षणों का प्रयोग किया जाये।

(क) शरीर को आँकना

आयु के हिसाब से लम्बाई और वज़न आँका जाये। गठन का विश्लेषण किया जाये। परिस्पर्शन से पेशियों और चर्बी के अनुपात की जाँच करके पता लगाया जाये कि स्वास्थ्य (i) बहुत अच्छा है, (ii) केवल अच्छा है, या (iii) औसत दर्जे का है।

(ख) हृदय का परीक्षण

इसका उद्देश्य यह देखना है कि हल्की कसरतें करने के बाद हृदय किस प्रकार काम करता है। खड़े हुए परीक्षाधीन व्यक्ति की नाड़ी परीक्षा की जाये और उसके एक मिनट के स्पन्दन को नोट किया जाये। इसके बाद उसको कहा जाये कि वह निर्धारित कसरत करे जैसे 10 बैठक लगाना या 10 मिनट तक दौड़ लगाना। जब कसरत के फौरन बाद वह आराम से खड़ा हो जाए, तो उसकी नाड़ी का स्पन्दन नोट किया जाये और जितने समय में नाड़ी अपने सामान्य स्पन्दन पर आती है उसको नोट किया जाए। यदि नाड़ी एक मिनट में अपनी सामान्य दशा पर आ जाए तो हृदय की अवस्था को बहुत अच्छा समझा जाता है।

(ग) प्रेरक तंत्रिकाओं का बल

प्रेरक तंत्रिकाओं का परीक्षण करने का उद्देश्य यह होता है कि नीचे लिखी बातों को आँका जाये :

(क) शक्ति,
(ख) गति,
(ग) फुर्ती,
(घ) लचकीलापन,

(ङ) सन्तुलन,

(च) सहन क्षमता।

लड़कों और पुरुषों के लिए परीक्षण

मिडिल स्कूलों और हाई स्कूलों के लडकों के परीक्षण में ये बातें होनी चाहिएँ :

(1) मिडिल स्कूल के लड़को के लिए (11–14 वर्ष)
50 मीटर की दौड,
भाग कर लम्बी छलॉंग लगाना,
भाग कर ऊँची छलॉंग लगाना,
आलू दौड,
क्रिकेट की गेद फेकना।

(2) हाई स्कूल के लड़कों के लिए (14–17 वर्ष)
पुल अप,
रस्सी पर चढना,
100 मीटर की दौड,
दौड कर ऊँची छलॉंग लगाना,
दौड कर लम्बी छलॉंग लगाना,
छलॉंग लगाना और पहुँचना (Jump and reach)
आलू दौड,
गोला फेकना (8 पौड का)।

[(1) और (2) के लिए:] शारीरिक स्वस्थता के मानक देखिये (परिशिष्ट)

नोट मिडिल स्कूल या हाई स्कूल के लड़कों में सहन क्षमता कोई गुण नही है क्योकि अभी वे विकास की अवस्था मे होते है। इसलिए उस अवस्था में सहन-क्षमता सम्बन्धी परीक्षण नही होने चाहिएँ।

(3) कालिजों और विश्वविद्यालयो के छात्रों के लिए

इनके परीक्षण मे नीचे लिखी बातें होनी चाहिएँ और देश के विभिन्न भागों से ध्यानपूर्वक अध्ययन करने के बाद उनकी स्वस्थता के माप-दण्ड निर्धारित किये जाने चाहिएँ :

पुल अप,
रस्सी पर चढ़ना,
100 मीटर की दौड़,
दौड कर लम्बी छलॉंग लगाना,
दौड कर ऊँची छलॉंग लगाना,
एक मील की दौड,
या
800 मीटर की दौड,
बाधा दौड,
गोला फेकना (12 पौण्ड)।

लड़कियों और स्त्रियों के लिए परीक्षण

लड़कियों और स्त्रियों के लिए परीक्षण पद्धति बड़े ध्यानपूर्वक निर्धारित की जानी चाहिये क्योंकि स्त्रियों के शरीर की आवश्यकता और क्षमता बिल्कुल भिन्न होती है और उनके सम्बन्ध में ज्ञात सामग्री लड़कों और पुरुषों से सम्बन्धित सामग्री से बहुत कम है। इसलिए ऊपर जो परीक्षण बताये गये हैं उनको फिलहाल लड़कों और पुरुषों में ही शुरू किया जाए । धीरे-धीरे ये परीक्षण अधिक विश्वसनीय होते जायेंगे और लड़कियों और स्त्रियों से सम्बन्धित सामग्री भी इकट्ठी कर ली जायेगी, तो लड़कियों और स्त्रियों के लिए भी उपयुक्त परीक्षण तैयार किये जा सकेंगे । सामान्य रूप से कहा जा सकता है कि उनमें गति, कौशल, दक्षता, ताल और सन्तुलन को प्रोत्साहन दिया जाना चाहिये और जो परीक्षण किये जाएँ उनमें इन्हीं बातों को जाँचा जाए ।

अनुसन्धान की आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में हमारा उद्देश्य यह होना चाहिये कि वह हम लोगों की शारीरिक स्वस्थता में सुधार करें। इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि शारीरिक स्वस्थता आँकने के लिए ऐसे परीक्षण तैयार किये जाएँ जो न केवल वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित हों बल्कि शरीर-क्रिया की दृष्टि से सही हों और मनोवैज्ञानिक दृष्टि से उपयुक्त हों । इसलिए हमारे देश में इस अछूते विषय के सम्बन्ध में पर्याप्त अनुसन्धान करने की आवश्यकता है। परन्तु अनुसन्धान का काम केवल शारीरिक शिक्षा की किसी ऐसी संस्था में ही किया जा सकता है जहाँ उच्च पाठ्यक्रमों की व्यवस्था हो और जहाँ अनुसन्धान सम्बन्धी, विशेषकर स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण और मूल्याँकन सम्बन्धी सुविधाएँ सुलभ हों ।

सातवाँ अध्याय

मनोरंजन सम्बन्धी क्रिया-कलाप

मनोरंजन क्या है?

मनोरंजन का केवल यह अर्थ नहीं कि शरीर के अंगों को विश्राम मिले बल्कि यह तो शरीर और मन का ऐसा क्रिया-कलाप है जिससे नियमित और एक-सा ही उबा देने वाला काम करते रहने से पैदा होने वाला तनाव दूर हो जाता है। लगातार किसी एक ही क्रिया-कलाप को करते रहने से शारीरिक और मानसिक रूप से थकावट और तनाव पैदा हो जाता है। मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों का यह उद्देश्य होता है कि इस थकावट की भावना को दूर किया जाए, मनुष्य की प्राणमूलक शक्ति का पुन: संचार किया जाए और कुशलता तथा आनन्द की भावना को बढ़ावा दिया जाए।

व्यक्तित्व के विकास में मनोरंजन

मनोरंजन मनुष्य के जीवन का एक आवश्यक और अनिवार्य तत्व है। इसके बिना जीवन न केवल शुष्क और नीरस हो जाएगा बल्कि विषादपूर्ण और कष्टप्रद भी हो जाएगा। जीवन की अवधि कम हो जाएगी और उत्साह कम हो जाएगा। हमारे कार्य और शरीर की हरकतें भी उत्साहहीन और यन्त्रवत् हो जाएँगी। आन्तरिक और बाह्य उद्दीपनों का शारीरिक और मानसिक प्रभाव न पड़ेगा और व्यक्तित्व का विकास रुक जाएगा। इसलिए व्यक्तित्व के विकास के लिए मनोरंजन बहुत महत्वपूर्ण है। मनोरंजन सम्बन्धी क्रिया-कलापों के माध्यम से ही मनुष्य के व्यक्तित्व में विभिन्नता और गहराई आती है; पूर्ण अभिव्यक्ति के लिए नई दिशाएँ मिलती हैं और जीवन को समृद्ध बनाने के लिए नये मार्ग प्रशस्त होते हैं। इसलिए मनोरंजन सम्बन्धी क्रिया-कलाप ऐसे होने चाहिएँ जिससे मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास हो सके और ये विविध, विभिन्न और व्यापक होने चाहिएँ जो मानव-जीवन के सभी पहलुओं से सम्बन्धित हों। मनोरंजन के कार्यक्रम का उद्देश्य न केवल यह होना चाहिए कि नियमित और एक जैसे काम से कुछ अवकाश मिले बल्कि यह भी होना चाहिए कि मनुष्य को व्यक्तित्व की पूर्ण अभिव्यक्ति के लिए अवसर मिल सके।

मनोरंजन और सांस्कृतिक जीवन

मनोरंजन से मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास के लिए सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भी बन जाती है। यह शक्ति का ऐसा आगार है जिससे शक्ति ग्रहण करके मनुष्य समाज में अपना निर्धारित काम पूरा करने में समर्थ होता है और उसके माध्यम से अपने व्यक्तित्व का विकास करता है। इस आगार से वह जिस प्रकार शक्ति ग्रहण करता है, उससे उसकी सांस्कृतिक दाय का पता चलता है। हर समाज इस आगार को अपने अलग-अलग ढंग से एकत्र करता है। उदाहरण के लिए यूनान के निवासियों ने इस उद्देश्य के लिए आलम्पिक (खेल-कूद प्रतियोगिताएँ), थिएटर, जिमनेज़ियम और ऐसी कई दूसरी संस्थाओं की व्यवस्था की थी। हमारी संस्कृति का भी एक स्वरूप था जिसे हम आज भी गाँवों और तथाकथित पिछड़े प्रदेशों में देख सकते हैं। वहाँ हम आज भी लोक-नृत्य, लोक-नाटक, बैले, सामूहिक खेल, खेल-कूद, करतब, दौड़ें, दंगल, रथों या छकड़ों की दौड़ आदि देख सकते हैं। इन

क्रिया-कलापों में अब पहले जैसी उत्कृष्टता और उत्साह नहीं रहा । इसका एक कारण तो यह है कि विदेशी शासन के कारण इनकी उपेक्षा होती रही और दूसरे पश्चिमी सभ्यता का बुरा प्रभाव भी पड़ा। इसलिए मनोरंजन का कार्यक्रम तैयार करते समय हमें समाज की संस्कृति के उस स्वरूप का भी ध्यान रखना चाहिए जो विभिन्न सामाजिक संस्थाओं में प्रतिबिंबित होता है। इनमें से बहुत-सी संस्थाए आजकल ह्रासोन्मुखी हैं, विशेषकर वे जिन पर नये युग का प्रभाव अधिक पड़ा है । इसलिए मनोरंजन के किसी भी कार्यक्रम को प्रभावी रूप से तब तक क्रियान्वित नहीं किया जा सकता जब तक हम इन उपेक्षित सांस्कृतिक संस्थाओं को पुनर्जीवित नहीं कर लेते और उनमें प्राण और उत्साह नहीं फूंक देते।

मनोरंजन और शारीरिक शिक्षा

मनोरंजन और शारीरिक शिक्षा दो परस्पर प्रतिच्छेदी वृत्तों के समान हैं। इन दोनों का कुछ क्षेत्र सामान्य है परन्तु उनकी अपनी-अपनी विशिष्टता और पृथकता भी है। मनोरंजन में शारीरिक शिक्षा के कुछ तत्व हो सकते हैं और शारीरिक शिक्षा में भी कुछ मनोरंजन हो सकता है। फिर भी इन दोनों प्रकार के क्रिया-कलापों के क्षेत्र भिन्न हैं। मनोरंजन का क्षेत्र बड़ा है और इसमें शारीरिक शिक्षा की अपेक्षा अधिक विविधता है। इसमें निरन्तरता रहती है जिससे यह समाज के सांस्कृतिक स्वरूप का अँग बन जाता है। यह एक निरन्तर क्रिया-कलाप है जो कि मनुष्य के जीवन भर के लिए आवश्यक है ताकि वह अपनी शारीरिक और मानसिक शक्ति को कायम रख सके; अपने अँगों की क्षमता को बनाये रखे; और अपने उन शारीरिक और मानसिक तनावों को दूर कर सके जो आज के संसार के थका देने वाले, जल्द-बाजी भरे और चिंताग्रस्त जीवन के अनिवार्य परिणाम हैं।

परन्तु शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन को एक-दूसरे से मिलाना अपेक्षित है ताकि दोनों के अच्छी तरह से मिलने से व्यक्तित्व पूर्णतः समृद्ध हो सके। उदाहरण के लिए खेल-कूदों, सामूहिक कवायदों, कसरतों और लोक-नृत्यों की ऐसी व्यवस्था की जा सकती है जिससे अच्छी शारीरिक शिक्षा भी मिल सके और मनोरंजन भी हो जाए। ऐसे क्रिया-कलापों को शुरू में शारीरिक शिक्षा कहा जा सकता है जबकि प्रशिक्षण, अनुशासन और संगठन की आवश्यकता होती है। इस अवस्था के गुजर जाने के बाद यही क्रिया-कलाप मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप बन जाते हैं और लोगों के जीवन का एक अंग बन जाते हैं।

मनोरंजन और सामाजिक शिक्षा

मनोरंजन मुख्य रूप से तो खाली समय का उपयोग है पर वह सामाजिक शिक्षा का प्रभावी माध्यम भी हो सकता है। इस खाली समय का उपयोग अध्ययन-मण्डलों, सामूहिक विवेचनों, सभाओं और मेलों आदि का आयोजन करके प्रौढ़-शिक्षा के लिए किया जा सकता है । इस प्रकार के विभिन्न क्रिया-कलाप दिन भर दैनिक कार्यक्रम में खर्च की गई शक्ति का फिर से संचार तो करेंगे ही साथ ही लोगों की सामाजिक शिक्षा के लिए भी उपयोगी होंगे।

मनोरंजन और रचनात्मक कार्य

हाल ही में देश भर के लिए विकास का कार्यक्रम शुरू किया गया है जिसमें मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप के नये क्षेत्रों की व्यवस्था है। अनुभव से पता चला है कि यदि लोगों को उचित प्रेरणा और निदेशन दिया जाये तो वे अपने फुर्सत के समय किसी न किसी प्रकार

का रचनात्मक काम करने को स्वेच्छा से तैयार होते हैं। इसलिए हमारा यह प्रयत्न होना चाहिये कि हम अधिकाधिक ऐसी योजनायें तैयार करें और उनका विकास करें जिससे उनका मन और शरीर तरो-ताजा रहें और उनकी शक्तियों को राष्ट्र निर्माण के रचनात्मक कामों में लगाया जा सके । परन्तु इस बात को ध्यान में रखना चाहिये कि यदि लोगों के फुर्सत के समय का रचनात्मक कामों में उपयोग किया जाए तो उनसे इतना अधिक काम न लिया जाए कि उनकी आनन्द पाने की भावना ही समाप्त हो जाए।

मनोरंजनात्मक कार्यक्रम के लिए आयु-वर्गीकरण

जैसा पहले भी बताया जा चुका है विभिन्न वर्गों के लिये विभिन्न प्रकार के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों की व्यवस्था करनी पड़ेगी । मनोरंजन सम्बन्धी कार्यक्रम तैयार करते समय आयु, लिंग, व्यवसाय, काम करने और रहने की परिस्थितियों, जलवायु, पोषण, और स्वास्थ्य के स्तर, और विशिष्ट सामाजिक वर्ग की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि आदि का ध्यान रखना पड़ेगा । इन सभी बातों के सम्बन्ध में कोई पूरी-पूरी सूचना तो क्या बिल्कुल ठीक और सही सूचना भी उपलब्ध नहीं इसलिए जनता के रचनात्मक कार्यक्रम के लिए पहले से कोई वर्गीकरण नहीं किया जा सकता । वह तो बहुत कुछ स्थानीय परिस्थितियों और वर्तमान सांस्कृतिक संस्थाओं पर निर्भर होगा। पर हम एक सामान्य वर्गीकरण दे सकते हैं जिसके अनुसार व्यापक मनोरंजनात्मक कार्यक्रम शुरू किया जा सके।

विभिन्न वयोवर्गों क लिए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप

आयु की दृष्टि से हम लोगों को चार श्रेणियों में विभक्त कर सकते हैं: (क) बच्चे, (ख) किशोर, (ग) वयस्क, और (घ) बूढ़े। हर वयोवर्ग के लिए और हर वर्ग के लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप होंगे। नीचे जो कुछ दिया जा रहा है वह लड़कों के लिए है लड़कियों के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप बाद में बताये जायेंगे।

बच्चे

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दृष्टि से बच्चा एक ऐसी अवस्था में होता है जब उसे किसी भी सांचे में ढाला जा सकता है। इसलिए इस अवस्था में शिक्षा की सम्पूर्ण प्रक्रिया का यह उद्देश्य होना चाहिए कि बच्चे को अपने व्यक्तित्व के प्राकृतिक विकास के अधिकतम अवसर मिलें। मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप में विविधता होनी चाहिये ताकि बच्चे को अनुशिक्षण और आत्म-अभिव्यक्ति के पर्याप्त अवसर मिल सकें। दूसरे शब्दों में ये क्रिया-कलाप आवश्यक रूप से शिक्षाप्रद होने चाहिएँ । सरल और दिलचस्प खेल, स्वतन्त्र खेल, गीत, नाच, अभिनय, कहानी, चित्र-कला, माँडल बनाना, छोटे पर्यटन आदि सब बातें बच्चे के निजी व्यक्तित्व के विकास में सहायक हो सकती हैं और उसे प्रकृति के सीधे सम्पर्क में ला सकती हैं तथा उसमें सामाजिकता, समझ और सहयोग के गुणों का भी विकास कर सकती हैं।

बच्चे को प्रारम्भिक अवस्था में ही सहज ढंग से समाज के सांस्कृतिक जीवन में प्रविष्ट कराना चाहिए । अपने प्रारम्भिक जीवन में चेतन या अचेतन रूप से उस पर जो प्रभाव पड़ते हैं, वे पक्के और स्थायी होते हैं। इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि बच्चे के चारों ओर ऐसा सांस्कृतिक वातावरण बनाया जाए जिससे उसके सम्भावी गुणों का विकास हो

सके और उसका व्यक्तित्व स्वस्थ, तेजस्वी और शक्तिशाली बन सके । इस अवस्था में बच्चे की आदतें और हॉबी, मनोवृत्तियाँ और प्रवृत्तियाँ तथा दृष्टिकोण सभी निर्माण अवस्था में होते हैं और ये सब अधिकांश रूप में पारिवारिक और सामाजिक परिस्थितियों पर निर्भर होते हैं। घर के बुरे वातावरण या खराब परिस्थितियों के प्रभाव को घर के बाहर के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों द्वारा पूर्ण रूप से हटाया नहीं जा सकता परन्तु वे इन प्रभावों को कम करने में सहायता अवश्य कर सकते हैं और बच्चे को उसकी अपनी सांस्कृतिक दाय का भागीदार बना सकते हैं।

किशोर

किशोरावस्था ऐसी अवस्था होती है जब मनुष्य की आत्मा सचेतन रूप में आत्माभिव्यक्ति का प्रयत्न करती है। इस अवस्था में जो शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं, उनसे वह व्यक्ति जीवन के एक नये क्षेत्र में प्रवेश करता है। लड़कों और लड़कियों में बचपन में जो ग्रंथियाँ पैदा हो जाती हैं उनकी अभिव्यक्ति उनके व्यवहार में इस अवस्था में पाई जाती है । परन्तु साथ ही व्यक्तिगत अनुभवों का क्षेत्र बहुत छोटा होता है और अनुभवों के इस पटल पर कुछ ही अव्यवस्थित रेखाएँ होती हैं। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन बहुत जल्दी-जल्दी होते हैं और यौन-विकसन के समय तक नये, अदृश्य, रहस्यपूर्ण क्षितिज दिखाई पड़ने लगते हैं जो आकर्षक होते हुए भी अस्पष्ट होते हैं। दृष्टि इतनी स्पष्ट नहीं होती परन्तु ब्रह्माण्ड के रहस्यों की तह तक पहुँचने की बढ़ती हुई और सचेतन उत्सुकता अवश्य होती है।

मनुष्य के जीवन की यह अवस्था बहुत महत्वपूर्ण होती है। इसी अवस्था में उसमें अनुशासन और उत्तरदायित्व, सम्मान और मर्यादा, मेहनत करने की इच्छा, दूसरे मनुष्यों से सहानुभूति और सहकारी भाव आदि गुणों का बीजारोपण होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि इस अवस्था में नियमित रूप से शारीरिक शिक्षा का अभ्यास करने, कठोर और नियमित आदतें डालने, शारीरिक और मानसिक सहन-क्षमता का विकास करने, सहनशीलता और उद्योग के गुणों को अपनाने पर अधिक जोर दिया जाना चाहिए । मनोरंजन सम्बन्धी क्रिया-कलाप शिक्षा के ऐसे कार्यक्रम के पूरक के रूप में ही होने चाहिएँ। किशोर लड़कों के लिए दौड़-कूद आदि (Athletics) बलापेक्षी खेल, जिमनास्टिक, पर्वतारोहण (Mountaineering), जंगलों में पर्यटन, भ्रमण आदि का मनोरंजनात्मक कार्यक्रम अच्छा रहेगा । इसके अतिरिक्त उनके विकासशील व्यक्तित्व की बौद्धिक सांस्कृतिक पृष्ठभूमि बनाने के लिए फ़िल्म, नाटक, संगीत, नृत्य, चित्र-कला और मॉडल बनाने जैसे सांस्कृतिक और शिक्षाप्रद क्रिया-कलाप भी होने चाहिएँ । इन सभी क्रिया-कलापों में सन्तुलित व्यक्तित्व के विकास पर जोर दिया जाना चाहिए।

वयस्क

मनुष्य के जीवन में वयस्क अवस्था सन्तुलन की अवस्था होती है । इसमें शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन इतनी शीघ्रता से और अचानक नहीं होते जितने कि बचपन या किशोरावस्था में होते हैं इस अवस्था में मनुष्य के निर्णयों में परिपक्वता आ जाती है, सूझ-बूझ आ जाती है और साथ ही स्थायित्व और सुरक्षा की भावना उत्पन्न हो जाती है। महत्वाकांक्षा की प्राकृतिक इच्छा के साथ-साथ संयम भी आ जाता है। इस अवस्था में मनुष्य अपने जीवन का व्यवसाय चुन चुका होता है और उसका यह प्रयत्न होता है कि वह किसी

विशिष्ट स्थूल वस्तु को प्राप्त करे। उसका कार्य-क्षेत्र बड़ा हो जाता है और समाज में उसकी प्रतिष्ठा को स्वीकार कर लिया जाता है। उसकी जिम्मेदारियाँ बढ़ जाती हैं। परिवार, समाज और राज्य, सभी उसके कन्धों पर अधिकाधिक जिम्मेदारियाँ डालने लगते हैं। उसका अधिकाधिक समय व्यवसाय के कामों में लगने लगता है। इस अवस्था में मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप का महत्व भिन्न है परन्तु कम कदापि नहीं।

जैसा कि पहले भी बताया जा चुका है कि वयस्कों के लिए मनोरंजन का मुख्य उद्देश्य यह है कि दैनिक कामों में उनकी जो शक्ति खर्च हो जाती है उसका फिर से संचार हो सके, क्योंकि मनुष्य का कौशल, काम करने की शक्ति, स्वास्थ्य, बल, क्षमता और सहन-क्षमता आदि सभी गुण मनोरंजन जनित जीवनी शक्ति के पुनः संचार पर आधारित हैं। फुर्सत का समय सीमित होने के कारण मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों में विभिन्नता और विविधता के अवसर भी सीमित हैं। अतः इस बात का भय है कि कोई विशिष्ट क्रिया-कलाप इस प्रकार नियमित और अपरिवर्तनीय न बन जाये कि वह उकता देने वाला और शुष्क हो जाए और इस प्रकार मूल उद्देश्य ही नष्ट हो जाए। इस बात की भी आशंका है कि हम कदाचित् पहल-शक्ति, पराक्रम, मिलनसारी, संगठन-शक्ति और दूसरे ऐसे गुण और योग्यताओं की उपेक्षा कर जाएँ जो स्वस्थ व्यक्तित्व के विकास के लिए आवश्यक हैं। ये सब गुण अधिकांश रूप में मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों के ही परिणाम होते हैं। इसलिए छोटी आयु के लोगों की अपेक्षा वयस्कों के लिए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों की आयोजना तैयार करने की अधिक आवश्यकता है।

वयस्कों के लिए मनोरंजनात्मक कार्यक्रम की आयोजना तैयार करते समय इन बातों को ध्यान में रखना चाहिए कि कसरत द्वारा शारीरिक काम करने की शक्ति कायम रखी जाए, सामाजिक और शिक्षाप्रद क्रिया-कलापों द्वारा मन को ताज़ा रखा जाए और बुद्धि को तीव्र बनाया जाये, सांस्कृतिक क्रिया-कलापों द्वारा सौन्दर्य-बोध की भावना का विकास किया जाय, प्रसन्नता की भावना को बढ़ावा दिया जाये और साथ ही साथ सामाजिक जिम्मेदारियों को पूरा करने पर जोर दिया जाये। मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों के सुयोजित कार्यक्रम से मनुष्य की उत्कृष्ट और उदात्त वृत्तियों की अधिकाधिक अभिव्यक्ति होनी चाहिए और उसकी अधम वृत्तियों का उदात्तीकरण होना चाहिए।

वृद्धजन

आमतौर पर यह माना जाता है कि वृद्धावस्था में जीवन के संघर्ष से मुक्ति मिलती है। इस अवस्था में मनुष्य की शक्ति, शारीरिक क्षमता तथा अंगों और इंद्रियों की तीव्रता समाप्त हो जाती है। बुढ़ापे के साथ साहस की कमी और दुर्बलता की भावना भी आ जाती है। ज्यों-ज्यों अंगों का लचीलापन कम होता जाता है शरीर के क्रिया-कलापों में भी तीव्रता नहीं रहती। शरीर क्रिया की दृष्टि से मनुष्य जल्दी बूढ़ा हो जाता है। इसलिए बूढ़े लोगों के लिए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों की और भी अधिक आवश्यकता है। उनके पास पर्याप्त खाली समय रहता है और उनके पास काम बहुत कम होता है। उनकी जिम्मेदारियाँ कम होती जाती हैं और उनका काम ढीला होता जाता है।

बूढ़े लोगों के लिए मनोरंजनात्मक कार्यक्रम ऐसा होना चाहिए जिसमें सहज शारीरिक गतिशीलता अपेक्षित हो और वे किसी न किसी प्रकार के मानसिक और बौद्धिक

क्रिया-कलाप में व्यस्त रहें जिससे उन्हें ग्रानन्द ग्रौर संतोष मिले। पैदल चलना, योगासन, बागबानी, विपणन ग्रादि उनके लिए ग्रच्छे क्रिया-कलाप हो सकते हैं। उनकी प्रौढ़ता ग्रौर ग्रनुभव का भी क्लबों, पुस्तकालयों, स्कूलों, सामाजिक शिक्षा-केन्द्रों ग्रादि सार्वजनिक संस्थाग्रों के प्रबन्ध में उपयोग किया जाना चाहिए। उनके ज्ञान ग्रौर ग्रनुभव से पंचायतें, निगम, निकाय ग्रौर ऐसी ही दूसरी संस्थाएँ भी लाभ उठा सकती हैं ग्रौर इस प्रकार उनके लिए मनोरंजन का साधन जुट सकता है।

स्त्रियों के लिए मनोरंजन

ग्राज जबकि स्त्रियों ग्रौर पुरुषों की समानता के बारे में ग्रनेक भ्रान्तियाँ फैली हुई हैं यह याद रखना ग्रावश्यक है कि स्त्रियों ग्रौर पुरुषों में ग्रन्तर प्राकृतिक ग्रौर बहुत महत्वपूर्ण है। पुराने पूर्वाग्रह को ग्रब नया रूप दे दिया जाना चाहिए। प्रजनन क्रिया के लिए दो विभिन्न प्रकार के व्यक्तियों की ग्रावश्यकता होती है ग्रौर मानव-जाति का हित इसी में है कि दोनों के ग्रलग-ग्रलग व्यक्तित्वों का उपयुक्त विकास हो। स्त्रियों ग्रौर पुरुषों में न केवल शारीरिक ग्रन्तर है बल्कि मनोवैज्ञानिक भी ग्रौर ग्रपने ग्रापको परिस्थितियों के ग्रनुकूल बनाने के गुण, सहन क्षमता, उनके समाज के सांस्कृतिक जीवन के काम ग्रादि सभी दृष्टियों से उनमें ग्रन्तर है। इसलिए यह तो स्पष्ट ही है कि स्त्रियों ग्रौर पुरुषों के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों की ग्रायोजना इस प्रकार बनाई जाए कि वे उनकी ग्रलग-ग्रलग शारीरिक ग्रवस्था ग्रौर ग्रावश्यकताग्रों ग्रौर सामाजिक जीवन में उनके स्थान के उपयुक्त हो सके।

क्योंकि बचपन में लिग-ग्रन्तर इतना स्पष्ट नहीं होता इसलिए लड़कों ग्रौर लड़कियों के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप एक जैसे हो सकते हैं। किशोर ग्रवस्था में ग्रन्तर दिखाई देने लगते हैं। लड़कियों के जीवन में यह ग्रवस्था विशेषकर बहुत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि उन पर इसका प्रभाव ग्रकस्मात् ग्रौर गम्भीर होता है। यौन-विकसन से लड़कों ग्रौर लड़कियों—दोनों—में परिवर्तन ग्राता है परन्तु ग्रलग-ग्रलग ढंग से। इस समय के बाद उनके व्यक्तित्व का विकास ग्रलग-ग्रलग ढंग से होता है। इस ग्रवस्था में लड़कों ग्रौर लड़कियों के मनोरंजनात्मक क्रियाकलाप ग्रलग-ग्रलग होने चाहिएँ।

बुनियादी तौर पर लड़कियों के व्यक्तित्व का विकास इस प्रकार किया जाना चाहिए कि वे मातृत्व के उत्तरदायित्वों को ठीक ढंग से पूरा कर सकें। इसलिए लड़कियों के लिए मनोरंजनात्मक क्रियाकलाप ऐसे ढंग के होने चाहिएँ कि वे ग्रपनी इस जिम्मेदारी को ठीक तरह से निभा सकें। शारीरिक शिक्षा, मानसिक प्रशिक्षण, ग्रनुशासित व्यवहार, सांस्कृतिक ढंग से पालन, सहानुभूति ग्रौर प्रेम की भावनाएँ भरना ग्रादि विभिन्न क्रियाकलापों का ग्रायोजन किया जाना चाहिए ताकि लड़कियाँ ग्रपने व्यक्तित्व का विकास कर सकें ग्रौर ग्राने वाली उन पीढ़ियों में भी वे ही गुण भर सकें जिन पर समाज की प्रगति निर्भर है। स्त्रियों को इस योग्य बनाना चाहिए कि वे ग्रपने बच्चों के लिए घर में ग्रौर बाहर मनोरंजन की व्यवस्था कर सकें जिससे बच्चों के साथ स्वयं उन्हें भी मनोरंजन प्राप्त हो सके। इसका ग्रर्थ यह हुग्रा कि किशोरावस्था में लड़कियों के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप स्व-शिक्षा से सम्बन्धित होने चाहिएँ ग्रौर वयस्क ग्रवस्था में बच्चों की शिक्षा से सम्बन्धित।

दफ़्तरों, स्कूलों, ग्रस्पतालों, फ़र्मों ग्रौर कारख़ानों में ग्रधिकाधिक संख्या में युवती स्त्रियों को नौकरी में रखा जाने लगा है। समाज शास्त्र की दृष्टि से इस सम्बन्ध में कई

समस्याएँ पैदा हो गई हैं। मनोरंजन के लिए सुविधाएँ देने के सम्बन्ध में भी एक समस्या है क्योंकि इस बात को ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यद्यपि स्कूलों और कालिजों, फ़र्मों, कारखानों, दफ़्तरों और अस्पतालों में स्त्रियाँ जो काम करती हैं वह वैसा ही होता है जैसा पुरुष करते हैं परन्तु स्त्रियों की मनोरंजन सम्बन्धी आवश्यकता पुरुषों से बिल्कुल भिन्न होती है।

अधिकतर स्त्रियाँ घरेलू काम-काज में व्यस्त रहती हैं। उनको बहुत कम फुर्सत मिलती है और अपने फुर्सत के समय को बिताने के लिए वे पूर्ण रूप से स्वतंत्र भी नहीं होतीं। इनकी जिम्मेदारियाँ भी बहुत होती हैं। इसलिए स्त्रियों के लिए कार्यक्रम तैयार करते समय इन सभी बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

आयु और परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए स्त्रियों के मनोरंजन सम्बन्धी कार्यक्रम में ये बातें शामिल होनी चाहिएँ : नृत्य, नाटक, उपयुक्त खेल और कसरतें जैसे खो खो, नैटबाल, तैराकी, बास्किट बाल, बैडमिंटन, टेबल टेनिस, हाकी, पिका, जिम्मा, फुगदी आदि। संगीत, चित्र-कला, कढ़ाई, सिलाई, खिलौने बनाने आदि की हॉबी, थिएटर, नृत्य, क्लब आदि जैसे सामाजिक और बौद्धिक क्रिया-कलाप। वे व्यक्तिगत या संगठित सामाजिक और धार्मिक समारोहों में भी भाग ले सकती है। पर्यटन, घूमने जाना, पिकनिक पार्टियाँ, मन्दिरों, पुस्तकालयों, क्लबों आदि जैसे सार्वजनिक स्थानों में जाना भी उनके व्यक्तित्व के विकास के लिए उपयोगी हो सकता है।

मनोरंजनात्मक कार्यक्रम का व्यावसायिक वर्गीकरण

क्योंकि हमारा समाज व्यावसायिक वर्गों में बँटा हुआ है इसलिए यह आवश्यक है कि विभिन्न व्यावसायिक वर्गों के लिए मनोरंजन की अलग-अलग व्यवस्था की जाये। उनके लिए मनोरंजन का कार्यक्रम कैसा हो यह बहुत कुछ उनके व्यवसाय पर निर्भर होगा और इस बात पर भी कि उनको कितनी फुर्सत मिलती है। सामान्य रूप से काम करने वाले लोगों को तीन श्रेणियों में बाँट सकते हैं : (क) शहरी—सामान्य, (ख) शहरी—औद्योगिक, और (ग) देहाती। शहरी आबादी को भी व्यावसायिक वर्ग और दफ़्तर में काम करने वाले लोगों के वर्ग में बाँटा जा सकता है।

औद्योगिक व्यवसायों में लगे लोगों से भिन्न कोटि के शहरी लोगों के लिए मनोरंजन

व्यवसायों में लगे लोग अधिकतर बौद्धिक काम करते हैं, जिसमें लगातार मानसिक व्यायाम करना पड़ता है। उनमें से अधिकतर लोग सामाजिक और सांस्कृतिक क्रिया-कलापों में भाग लेते हैं और आम तौर पर वे अपनी व्यावसायिक संस्थाओं, सामाजिक क्लबों और सार्वजनिक संस्थाओं के सदस्य होते है। संतुलित मनोरंजनात्मक कार्यक्रम की व्यवस्था करने के लिए इन्हीं क्लबों का उपयोग किया जाना चाहिए। ऐसे व्यक्तियों के लिए शारीरिक क्रिया-कलापों पर अधिक ज़ोर दिया जाना चाहिए और क्लबों द्वारा स्पोर्ट्स, खेल-कूद, पर्वतारोहण, भ्रमण, स्वास्थ्य-शिविर, पैदल-सैर, पिकनिक आदि को प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए। अपने व्यवसायिक जीवन में वे बैठे-बैठे काम करते हैं, इसकी प्रतिक्रिया में घर से बाहर मनोरंजन प्राप्त कर सकते हैं। इस वर्ग के लोगों के लिए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों के सुयोजित कार्यक्रम की व्यवस्था करने का यह भी लाभ होगा कि यदि इन लोगों की इस ओर दिलचस्पी बढ़ी तो मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों में वे समाज को स्वस्थ नेतृत्व प्रदान कर सकते हैं।

दफ़्तरों में काम करने वाले लोग एक जैसा और नीरस काम करते हैं। उनके काम का समय निश्चित होता है इसलिए उनका फुर्सत का समय भी निश्चित और सीमित होता है। इस वर्ग के अधिकांश लोग इतने अमीर नहीं होते कि वे सामाजिक क्लब या ऐसी दूसरी संस्थाओं के सदस्य बन सकें। इसलिए उनकी फुर्सत का अधिकांश समय उनके घरों में या ऐसे स्थानों में व्यतीत होता है जहाँ मनोरंजन की कोई सुविधाएँ नहीं होतीं। इसलिए इन लोगों के लिए मनोरंजन का ठोस कार्यक्रम तैयार करने की आवश्यकता है। ऐसे कार्यक्रम में पर्याप्त शारीरिक शिक्षा, बौद्धिक मनोरंजन और सांस्कृतिक क्रिया-कलाप होने चाहिएँ। व्यायाममण्डल और जिमखाना, खेल क्लब और तैरने के तालाब इन लोगों की मनोरंजनात्मक आवश्यकताओं को पूरा कर सकते है। जहाँ कहीं सम्भव हो दफ़्तरों में वालीबाल, बैडमिन्टन, कबड्डी आदि खेलों की सुविधा दी जानी चाहिए। जो लोग भ्रमण, सांस्कृतिक दल, पर्वतारोहण या जंगल अभियान आदि में भाग लेना चाहें उन्हें हर वर्ष एक महीने की विशेष छुट्टी दी जानी चाहिए। बिना कोई जोर या दबाव डाले, उनको इस बात के लिए प्रेरित किया जा सकता है कि कम-से-कम इसमें से कुछ समय राष्ट्र सेवा के क्रिया-कलापों में लगायें। इस प्रकार उनकी सेवाओं का उपयोग सार्वजनिक इमारतें और सड़कें बनाने, कुएँ साफ़ करने, गन्दी बस्तियों को हटाने आदि के लिए किया जा सकता है। इसके साथ-साथ उन लोगों को, जो कि शुष्क और नीरस काम में लगे रहते हैं, ऐसी सुविधाएँ दी जानी चाहिएँ जिससे वे अपनी सौन्दर्य भावना का विकास कर सकें। उदाहरण के लिए राष्ट्रीय थिएटर सम्बन्धी काम इस दिशा में बहुत उपयोगी हो सकता है।

शहरी इलाकों के उन लोगों की अलग ही समस्या है जिनके पास हीन कोटि के रोज़गार हैं। उनके काम के घण्टे निश्चित नहीं होते और उनके काम की परिस्थितियाँ अच्छी और मनोनुकूल नहीं होतीं। उनको शारीरिक काम बहुत करना पड़ता है और अधिकतर वह एक-सा ही ऊबा देने वाला होता है। उनके रहने की परिस्थितियाँ भी स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं होतीं और सामाजिक वातावरण भी अच्छा नहीं होता। उनकी आर्थिक दशा भी खराब होती है। उन्हें फुर्सत भी बहुत कम मिलती है और वह भी नियमित रूप से नहीं। आजकल इस वर्ग के जो मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप हैं वे अधिकतर सांस्कृतिक (व्यापक अर्थ में) होते हैं। इनके मनोरंजन में ऐसे क्रिया-कलाप शामिल हैं : संगीत, नृत्य, नाटक, रासलीला, लोकनृत्य, सामूहिक गान और भजन। इनमें से जो लोग अधिक उद्यमी होते हैं वे कुश्तियों और मलखम्भ जैसे अखाड़े के क्रिया-कलापों से मनोरंजन प्राप्त करते हैं। इस प्रकार अखाड़े बड़े उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं परन्तु वे शायद ही कभी अच्छी दशा में रखे जाते हैं। इनका कोई संगठन नहीं है और धन का अभाव है। नेतृत्व भी अच्छे लोगों के हाथ में नहीं होता। वहाँ का वातावरण शिक्षा और संस्कृति के अनुकूल नहीं होता और वहाँ आन्तरिक झगड़े और दलबन्दियाँ रहती हैं।

इस वर्ग के लोगों में मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों के बहुत अवसर है और मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप सामाजिक शिक्षा का भी माध्यम बन सकते हैं। यदि इन क्रिया-कलापों का अच्छे ढंग से संगठन और आयोजन किया जाये तो उनकी शोचनीय दशा को सुधारा जा सकता है और उनको अज्ञानपूर्ण और पाशविक जीवन से ऊपर उठाया जा सकता है। मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों द्वारा उन्हें स्वास्थ्यप्रद ढंग से रहना, अपने व्यवसायिक कौशल में सुधार करना, नये कौशल सीखना, अपनी समस्याओं को समझना और सामाजिक भावना

का विकास करना सिखाया जा सकता है। यदि फ़िल्मों, रेडियो कार्यक्रमों, साक्षरता कक्षाओं, और डांडर, तमाशा, रासलीला और भजनों जैसे सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन प्रशिक्षित लोगों द्वारा किया जाये तो ये शिक्षाप्रद मनोरंजन के साधन बन सकते हैं। उन्हें यह भी सिखाया जा सकता है कि वे खाली समय कातने-बुनने, टोकरी बनाने, मिट्टी के खिलौने बनाने आदि के काम में लगायें जिनसे उन्हें प्रसन्नता का अनुभव भी होगा और वे इससे, अपने सहायक व्यवसाय के रूप में लाभ भी उठा सकेंगे।

उद्योगों में काम करने वाले लोगों के लिए मनोरंजन

जो लोग उद्योगों में काम करते हैं उनकी स्थिति अच्छी है क्योंकि औद्योगिक फ़र्मों को कानूनन अपने कर्मचारियों के मनोरंजन के लिए सुविधाएँ देनी पड़ती हैं और बहुत सी फ़र्मों में श्रम हितकारी अफ़सर नियुक्त किये जाते हैं जो कर्मचारियों के हित का ध्यान रखते हैं। फ़र्मों से यह आशा की जाती है कि वे कर्मचारियों के लिए खेल के मैदानों, तैरने के तालाबों, जिमनेज़ियम, मनोरंजन हॉल और खेलों के सामान की व्यवस्था करें। काम करने के घण्टे निश्चित होते हैं और काम करने की परिस्थितियाँ न्यूनतम निर्धारित मानकों के अनुसार होनी आवश्यक हैं। नौकरी की शर्तों में हर वर्ष कुछ दिनों की वैतनिक छुट्टियों की भी व्यवस्था होती है। वेतनों का निश्चय सामूहिक सौदेबाज़ी से किया जाता है। इसके अतिरिक्त कुछ कर्मचारी संघ भी हैं जो मनोरंजन और शिक्षा सम्बन्धी सुविधाओं की व्यवस्था करते हैं यद्यपि वे बहुत सीमित और प्रारम्भिक होती हैं। यह एक अच्छी बात है कि कुछ संघ सांस्कृतिक क्रिया-कलापों का विकास करने के लिए संगठित प्रयत्न कर रहे हैं।

परन्तु फिर भी कर्मचारियों के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों के सम्बन्ध में संगठन, आयोजन, समंजन और सुधार करने की काफी गुंजायश है। उन कर्मचारियों के रहने की स्थिति संतोषजनक नहीं होती और वैसे ही कामों में लगे पश्चिमी देशों के कर्मचारियों की तुलना में उनकी कुशलता बहुत कम होती है। उनमें अनुशासन और सामाजिक उत्तर-दायित्व की कमी होती है। शारीरिक और बौद्धिक स्तर बहुत नीचे होते हैं। इसलिए इस सम्बन्ध में बहुत कुछ करना आवश्यक है परन्तु सौभाग्य की बात है कि मनोरंजन के संतुलित और व्यापक कार्यक्रम को चलाने के लिए संगठन मौजूद हैं। श्रम हितकारी अफ़सरों और कर्मचारियों के संघ विद्यमान हैं। उन्हें केवल अधिक मज़बूत और अधिक प्रभावी बनाना है। उद्योगपतियों और मजदूरों—दोनों—को यह सीखना है कि ऐसे स्वस्थ और शिक्षा-प्रद मनोरंजन, जो राजनीति और दूसरे प्रभावों से मुक्त हों, न केवल अच्छा विज्ञापन या फुर्सत के समय के लिए विनोद का साधन ही हैं जैसा कि आमतौर पर समझा जाता है, बल्कि उनसे कर्मचारी की क्षमता में वृद्धि भी होगी और इससे लाभ और वेतन दोनों में वृद्धि होगी।

देहाती क्षेत्रों में मनोरंजन

भारत का वास्तविक रूप गाँवों में है, हज़ारों छोटे-छोटे गाँवों में। गाँव वालों का मुख्य पेशा कृषि है और लगभग 65 प्रतिशत लोग इस पर निर्भर हैं। परन्तु भारतीय कृषि की यह विशेषता है कि जो लोग उस पर निर्भर हैं उन्हें हमेशा और नियमित रूप से काम नहीं मिलता। कृषि के कामों में हर मौसम में अपेक्षित व्यक्तियों की संख्या में इतना

अन्तर होता है कि बहुत से लोगों को वर्ष में चार-पाँच महीने नियमित काम नहीं मिलता। इस प्रकार परिस्थितिवश देहात के लोगों को जो खाली रहना पड़ता है, उससे उन्हें बहुत हानि-पहुँचती है। उनके खाली समय के उपयोग की समस्या वास्तव में आर्थिक और सामाजिक अध्ययन का विषय है। परन्तु हमारा मत है कि मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप भी इसमें पर्याप्त सहायता कर सकते हैं।

कृषि सम्बन्धी काम ऐसे होते हैं जिसमें लगातार कठोर शारीरिक मेहनत करनी पड़ती है। शारीरिक मेहनत से थकावट हो जाती है और उसके लिए ऐसे मनोरंजनात्मक कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है जिससे दिन भर की थकावट दूर हो जाए, मन को सजीवता मिले और भावनाओं में उदात्तता आये। इसके अलावा देहातों में रचनात्मक काम के बहुत अवसर हैं। अतः मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप की आयोजना भी इसके अनुसार ही बनाई जानी चाहिए। उदाहरण के लिए कभी-कभी प्राप्य फुर्सत के समय को छोड़कर शेष ऐसे सारे समय का जिसमें परिस्थितिवश लोगों को खाली रहना पड़ता है, उपयोग रचनात्मक कामों में किया जा सकता है जैसे स्कूल बनाना, सड़कें बनाना, कुओं की मरम्मत करना और उन्हें साफ़ करना, सफ़ाई में सुधार करना, नदियों और नालों के बन्ध बाँधना, मिट्टी के कटाव को रोकना और ऐसे ही दूसरे काम। ये काम नियमित रूप से किये जाने वाले काम से भिन्न होंगे इसलिए ये उपयोगी होने के साथ-साथ मनोरंजन भी प्रदान करेंगे।

बहुत प्राचीन समय से देहातों में कई सामाजिक और सांस्कृतिक संस्थाएँ काम कर रही हैं। विभिन्न क्षेत्रों में उनके स्वरूप का विभिन्न होना स्वाभाविक ही है। उदाहरण के लिए महाराष्ट्र के ज़िलों में अखाड़ों या तालीमखानों की इतनी अधिक संस्थाएँ प्रचलित हैं कि शायद ही कोई बड़ा गाँव हो जहाँ अखाड़े की अलग इमारत न हो। हर व्यक्ति जवान या बूढ़ा हर रोज शाम को अखाड़े जाता है। इसलिए अखाड़ा अक्सर गाँव का सामुदायिक केन्द्र बन जाता है। इस प्रकार यह संस्था लोगों के सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण हो गई थी। अखाड़ों का सामाजिक त्यौहारों और समारोहों से भी गहरा सम्बन्ध है। देश के दूसरे भागों में जैसे—राजस्थान में—शिकार, द्वंद, सशस्त्र लड़ाई आदि की ऐसी परम्परा है कि उसे विशिष्ट सांस्कृतिक और धार्मिक रूप मिल गया है। ऐसी संस्थाओं का एक बढ़िया उदाहरण राजपूतों का आखेरिया (सूअर का शिकार) त्यौहार है।

हमारे गाँवों के लोगों के सांस्कृतिक जीवन में विविधता और समृद्धता है, जहाँ शहरी प्रभाव ने उसे नष्ट नहीं कर दिया है। डांडर, रासलीला, तमाशा, झाँकियाँ, नकल, आनन्दोत्सव, मेले और समारोह उनके सांस्कृतिक जीवन की सुन्दर अभिव्यक्ति हैं। परन्तु आधुनिक सभ्यता के प्रभाव से ऐसी अधिकांश संस्थाएँ समाप्त हो रही हैं या ढीली पड़ रही है क्योंकि उन्हें सहायता, प्रोत्साहन और निदेशन नहीं मिलता और उनका संगठन नहीं होता। जिस पीढ़ी को ये संस्थाएँ दाय में मिली थीं और जो पीढ़ी इन संस्थाओं का बड़ी लगन से संचालन करती थी उसके धीरे-धीरे समाप्त होने पर नेतृत्व भी ख़त्म हो रहा है। नई पीढ़ियाँ तथाकथित आधुनिक शहरी फैशन के प्रभाव में आ गई हैं। यदि इन संस्थाओं को नष्ट होने से बचाने के लिए और उनमें फिर प्राण फूंक कर उन्हें सच्ची भावना का दर्शक बनाने के लिए हमने मिल-जुल कर गम्भीर प्रयत्न न किये तो इस समृद्ध दाय के नाश का भय है। सौभाग्य की बात है कि अधिकारी वर्ग भी इस समस्या से परिचित

हैं और कल्पनात्मक ढंग से काम कर सकते हैं। राष्ट्र की राजधानी में गणराज्य दिवस समारोहों में लोक-नृत्य करने वालों को जो सम्मान का स्थान दिया जाता है और जो इस बात पर ज़ोर दिया जाता है कि केवल गाँवों के वास्तविक नर्तक ही उसमें भाग लें, उसे महत्वपूर्ण स्थिति ही कहना चाहिए।

मनोरंजन के लिए आयोजना

देश में विभिन्न वर्गों के लोगों के लिए मनोरंजन की जो सुविधाएँ उपलब्ध हैं, उससे निश्चय ही अनुमान लगाया जा सकता है कि इन सुविधाओं का विस्तार करने के लिए कितने गम्भीर और बड़े पैमाने पर प्रयत्न किये जाने की आवश्यकता है। इस सम्बन्ध में विभिन्न वर्गों और श्रेणियों के लोगों के लिए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों के समंजित कार्यक्रम का संगठन करने के लिए एक सुयोजित और व्यापक आयोजना की आवश्यकता है।

हमारा सांस्कृतिक जीवन जिन संस्थाओं के सहारे चल रहा था उनको हमने अपने पूर्वजों से पीढ़ी-दर-पीढ़ी प्राप्त किया था। वे अब खोखली, ढीली और अस्थायी हो चुकी हैं। इसके अलावा शहरी जीवन की आजकल की परिस्थितियों में लोगों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए नये प्रकार की संस्थाओं की आवश्यकता है। नई संस्थाओं के अभाव में और पुरानी संस्थाओं के विघटन के फलस्वरूप लोगों के स्वास्थ्य का स्तर गिरता जा रहा है और उनकी कुशलता भी कम हो रही है। स्थिति निश्चय ही गम्भीर प्रतीत होगी यदि हम इस बात को ध्यान में रखें कि भौतिक विज्ञान ने आश्चर्यजनक प्रगति की है और नैतिक तथा सामाजिक क्षेत्रों में मानव पिछड़ गया है। इसका परिणाम यह हुआ है कि समाज वर्ग-सम्बन्धों की बहुत-सी जटिल समस्याएँ पैदा हो गई हैं और स्नायु रोग भयानक रूप से फैल रहे हैं। जबकि गड़बड़ मचाने वाली शक्तियाँ काम कर रही हैं, उनको देखते हुए समाज के विभिन्न वर्गों के लिए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों का आयोजन करने की समस्या न केवल अत्यन्त आवश्यक ही हो जाती है, बल्कि भयानक रूप से विशाल और जटिल भी हो जाती है। इस विषय से सम्बन्धित सामग्री इतनी अपर्याप्त है कि इस समस्या पर वैज्ञानिक ढंग से विचार भी नहीं किया जा सकता।

सामाजिक अनुसन्धान

एक कुशल मनोरंजनात्मक सेवा की आयोजना बनाने और उसका संगठन करने के लिए निम्नलिखित बुनियादी आवश्यकताएँ हैं: (क) विभिन्न वर्गों के लोगों की काम करने की वर्तमान परिस्थितियों और मनोरंजन सम्बन्धी उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं का अध्ययन, (ख) लोगों की मनोरंजनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए वर्तमान, सामाजिक और सांस्कृतिक संस्थाओं का अध्ययन, और (ग) बदलती हुई सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों के अनुसार नई संस्थाएँ बनाने की समस्या का अध्ययन। इन सभी पहलुओं के सम्बन्ध में उपलब्ध सामग्री बहुत कम और प्रारम्भिक कोटि की है इसलिए मनोरंजन की आयोजना बनाने की दिशा में पहला कदम यह है कि ऊपर बताई गई अनुसन्धान प्रायोजनाओं द्वारा पूर्ण आवश्यक सामग्री इकट्ठी की जाए। इस उद्देश्य से सरकारी अभि-करणों और विश्वविद्यालयों द्वारा काम के समंजित कार्यक्रम के अधीन सामाजिक सर्वेक्षण किया जाना चाहिए।

निःसन्देह मनोरंजन सामाजिक आयोजना की बड़ी समस्या का एक अंग है । इसका शिक्षा, स्वास्थ्य और समाज-हित जैसे राष्ट्रीय जीवन के दूसरे पहलुओं से गहरा सम्बन्ध है और आर्थिक प्रगति पर भी इसका प्रभाव पड़ता है । इसका यह अर्थ हुआ कि मनोरंजन की योजना समाज के पुनर्निर्माण की राष्ट्रीय आयोजना का अभिन्न अंग होनी चाहिए ।

मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों का वर्गीकरण

सामान्य रूप से मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों का वर्गीकरण इस प्रकार किया जा सकता है :—

(i) शारीरिक कसरतें, स्पोर्ट्स, खेल, जिमनास्टिक, करतब आदि ।

(ii) पढ़ना, लिखना, चित्र-कला, संगीत, टिकट-संग्रह, मॉडल बनाना, बढ़ई का काम आदि हॉबियों और क्रिया-कलापों द्वारा मानसिक और बौद्धिक मनोरंजन ।

(iii) राष्ट्रीय कैडेट कोर, क्षेत्रीय सेना, आरक्षिदल, सेवादल, व्रतचारी और स्काउटों की संस्था आदि के माध्यम से आत्मरक्षा और अनुशासित सामूहिक जीवन की कला का प्रशिक्षण ।

(iv) नाटक, संगीत, नृत्य, डांडर, तमाशा, आनन्दोत्सव, मेला, रासलीला जैसे सांस्कृतिक त्यौहार और समारोह ।

(v) ऐसे राष्ट्रीय रचनात्मक क्रिया-कलाप जिनमें लोगों को स्वेच्छा और सहयोग से काम करने के अवसर मिलें ।

इस वर्गीकरण को पूर्ण नहीं समझा जाना चाहिए । कई ऐसे क्रिया-कलाप हो सकते हैं जिनको किसी विशिष्ट श्रेणी में नहीं रखा जा सकता ।

आयु, लिंग, व्यवसाय और दूसरे भेदों के अनुसार विभिन्न वर्ग के लोगों के लिए इन क्रिया-कलापों की अलग-अलग उपयोगिता होती है । किसी विशिष्ट वर्ग या श्रेणी के लोगों के लिए विशिष्ट प्रकार के क्रिया-कलापों का चुनाव सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों, स्थानीय स्रोतों और उनके उपयोग की रीति पर निर्भर होगा । एक और बात है जिस पर यह निर्भर होगा वह है स्थानीय संगठनों, संस्थाओं और नेताओं की उपलभ्यता और कुशलता ।

मनोरंजन कार्यक्रम को क्रियान्वित करने के लिए अभिकरण

मनोरंजनात्मक कार्यक्रम को क्रियान्वित करने के लिए संगठन की ये सीढ़ियाँ होनी चाहिएँ : (i) शिक्षा संस्थाएँ, (ii) स्वेच्छा से काम करने वाली संस्थाएँ, (iii) औद्योगिक अभिकरण, (iv) सरकारी अभिकरण, और (v) सांस्कृतिक परम्पराएँ ।

शिक्षा संस्थाएं

हमारी शिक्षा संस्थाओं में जो वर्तमान मनोरंजनात्मक सुविधाएँ उपलब्ध हैं, उनमें सुधार करने की बहुत गुंजाइश है । सर्वप्रथम छात्रों को मनोरंजन के महत्व और अवसर को स्पष्ट रूप से बताने और उन्हें फुर्सत के समय का उपयोग करने की शिक्षा देने की आवश्यकता है । यदि मनोरंजन को छात्रों के व्यक्तित्व के निर्माण में पूरा-पूरा योग देना है, तो फुर्सत के समय, आधी छुट्टी, पर्वों की छुट्टियों और लम्बी छुट्टियों का उपयुक्त उपयोग किया जाना चाहिए । खेल, कूद, स्काउटिंग, भ्रमण, अध्ययन दौरे, नाटक, संगीत, नृत्य और दूसरे ऐसे क्रिया-कलापों को जिनसे संतुलित व्यक्तित्व का विकास हो सके शिक्षा के कार्यक्रम में पर्याप्त महत्व दिया जाना चाहिए ।

दुर्भाग्य की बात है कि वर्तमान परीक्षा पद्धति ऐसी है कि ये सब क्रिया-कलाप उतने लाभप्रद नहीं हो सकते । इसलिए यह और भी आवश्यक है कि शिक्षा-अधिकारी शिक्षा-कार्यक्रम में मनोरंजन को उचित स्थान दें ताकि संतुलित व्यक्तित्व के विकास के लिए अवसर मिल सके ।

स्वेच्छा से काम करने वाली संस्थाएँ

लोगों की मनोरंजनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए जो संस्थाएँ काम करती हैं वे कई प्रकार की हैं । उनमें व्यायाम मण्डल, व्यायामशालाएँ, अखाड़े, जिमखाना, तैरने के तालाब, स्पोर्ट्स क्लब, खेलकूद की संस्थाएँ और अन्य संस्थाएँ, स्काऊट और गाईड, रेडक्रास, सार्वजनिक पुस्तकालय और वाचनालय, सामाजिक क्लब, महिला क्लब और दूसरी ऐसी ही संस्थाएँ शामिल हैं । परन्तु इन संस्थाओं की संख्या में वृद्धि करने और उनके संगठन को मजबूत बनाने की पर्याप्त गुंजायश है । इनके विकास में जो बातें बाधक हैं, वे ये हैं : पर्याप्त सार्वजनिक सहायता का अभाव, धन की कमी, त्रुटिपूर्ण संगठन और जनता में उत्साह का अभाव । यदि स्थानीय समन्वय अभिकरण बनाये जायें, तो वे शायद ऐसी सभी संस्थाओं और संस्थाओं में एकसा समन्वय और समंजन स्थापित कर सकेंगी और इस प्रकार उन्हें मज़बूत बना सकेंगी । समुदाय के लिए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों के योजनाबद्ध और व्यापक कार्यक्रम का आयोजन करने के लिए भी वे बहुत सहायता कर सकती हैं ।

औद्योगिक अभिकरण

उद्योगों में लगे लोगों के लिए मनोरंजन की सुविधाओं की व्यवस्था संवैद्य हित-अभिकरण करते हैं । उनकी वर्तमान सेवाओं में सुधार करने की काफी गुंजायश है । अधिकांश स्थानों पर ये अभिकरण बड़े संकीर्ण ढंग से काम करते हैं । मनोरंजनात्मक सुविधाओं में केवल संख्या और विविधता की ही कमी नहीं है अपितु मनोरंजन की जिस संकल्पना पर ये सेवाएँ आधारित होती हैं वे ही संकीर्ण और सीमित होती हैं । इसलिए सम्बन्धित व्यक्तियों को चाहिए कि इन अभिकरणों द्वारा जिन मनोरंजनात्मक क्रियाकलापों की व्यवस्था की जाती है उनके क्षेत्र का विस्तार किया जाये और उनका प्रबन्ध अच्छा किया जाये । मज़दूर-संघ भी मज़दूरों की मनोरंजनात्मक आवश्यकताओं को किसी हद तक पूरा करते हैं परन्तु अकसर उनका संगठन अच्छा नहीं होता; पर्याप्त साज-सामान नहीं होता और धन की कमी होती है । इनको कुछ वित्तीय सहायता देकर; नियमों के पालन और अच्छी मनोरंजनात्मक सेवा के लिए कुछ शर्तें लगा कर, सरकार मज़दूरों के हित सम्बन्धी क्रिया-कलापों को बहुत बढ़ावा दे सकती है ।

सरकारी अभिकरण

ऐसे सरकारी अभिकरणों को, जो लोगों की मनोरंजनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है । अर्थात्, (क) ऐसे स्थानीय निकाय और सरकारी अभिकरण जो मनोरंजन और युवक संघों को सुविधाएँ और अवसर देते हैं, (ख) ऐसी संस्थाएँ जो रचनात्मक काम में भाग लेने की सुविधाएँ देती हैं, जैसे भारत सेवक समाज, जो वास्तव में सरकारी अभिकरण तो नहीं है परन्तु सरकार द्वारा स्थापित की गई थी । ये सभी संस्थाएँ थोड़े से लोगों के लिए ही व्यवस्था कर सकती हैं । बहुत थोड़े छात्र राष्ट्रीय कैडेट कोर (N. C. C.) में प्रवेश पा सकते हैं और सहायक कैडेट कोर (A. C. C.) में

भी, जिसमें की प्रशिक्षण सरल होता है, बहुत अधिक छात्र नहीं जा सकते। क्षेत्रीय सेना (Territorial Army) और आरक्षि दल (Home Guards) में भी यही स्थिति है। बचपन के प्रारम्भिक वर्षों को छोड़कर मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों में स्वेच्छा से भाग लेना ही उचित आधार हो सकता है, विशेषकर जब इन्हें समुदाय के सांस्कृतिक जीवन को समृद्ध बनाना है। परन्तु न तो यह सम्भव ही है और न अपेक्षित ही कि सभी स्वस्थ छात्र और युवक इन क्रिया-कलापों में भाग लें।

हमारी पंचवर्षीय आयोजनाओं की सफलता के लिए लोगों के फुर्सत के समय को राष्ट्र निर्माण सम्बन्धी क्रिया-कलापों में लगाना बहुत महत्वपूर्ण है। इस सम्बन्ध में भारत सेवक समाज से पहले ही कहा जा चुका है जिसकी स्थापना हाल ही में सरकार द्वारा की गई और जिसे सरकार की सहायता भी प्राप्त है पर जो एक ग़ैर-सरकारी संस्था के रूप में काम करती है। देश भर में फैली हुई ऐसी संस्था समान उद्देश्य को पूरा करने के लिए सरकारी अभिकरणों और लोगों को प्रभावी रूप से इकट्ठा कर सकती है और दोनों की सामूहिक शक्तियों को राष्ट्र की रचनात्मक प्रायोजनाओं में लगा सकती है। इससे स्वस्थ मनोरंजन मिलने के भी बहुत अवसर हैं।

सांस्कृतिक परम्पराएँ

जैसा कि पहले बताया जा चुका है सांस्कृतिक परम्पराएँ समाज के मनोरंजनात्मक कार्यक्रम में बहुत योग देती हैं। उत्सवों से सम्बन्धित खेल-कूद, वसन्तोत्सव, वनमहोत्सव और होली, लोक-नृत्य और सामुदायिक संगीत, नाटक, रासलीला आदि सभी लोगों की सांस्कृतिक परम्परा के भाग हैं। देश के कई भागों में नागपंचमी स्त्रियों के मनोरंजनात्मक और सामाजिक त्यौहार के रूप में तो मनाया ही जाता है परन्तु साथ-ही-साथ इस दिन पुरुष कुश्ती या दंगल करते हैं। बहुत पुराने समय से ये परम्पराएँ चली आ रही हैं और इनमें धार्मिकता के तत्व आ गए हैं जो कि लोगों के जीवन में समा चुके हैं। क्योंकि ऐसे क्रिया-कलाप समाज के सांस्कृतिक जीवन का सामान्य अंग होते हैं इसलिए उनका आयोजन भी स्वतः और उत्साह पूर्वक होता है। ऐसे अवसरों पर धन की जो आवश्यकता होती है उसमें लोग स्वेच्छा से चन्दा देते हैं। यदि लोगों का उत्साह और सहायता का भाव कम हो जाए, तो इस बात का भय रहता है कि धीरे-धीरे ये परम्पराएँ समाप्त न हो जाएँ। शहरी जीवन की आधुनिक परिस्थितियाँ ऐसी हैं कि ऐसे उत्सवों को अपने आप आयोजित करना अधिकाधिक कठिन होता जा रहा है यद्यपि गाँवों में अभी भी इसे अमूल्य निधि के रूप में समझा जाता है। इसलिए यह आवश्यक है कि इन उत्सवों को पुनरुज्जीवित किया जाए और उनके लिए प्रचार किया जाए, उनको पुनर्गठित किया जाए, उनको आवश्यक नेतृत्व भी प्रदान किया जाए और वित्तीय सहायता भी दी जाए।

संस्था के लिए बुनियादी बातें

नेतृत्व

राष्ट्र भर के मनोरंजनात्मक कार्यक्रम के लिए एक संस्था बनाते समय कुछ बुनियादी बातों पर विचार किया जाना चाहिए। ऐसे कार्यक्रम को पूरा करने के लिए उपयुक्त और पर्याप्त संख्या में नेता नहीं मिलते। ऐसे व्यक्तियों की संख्या बहुत कम होगी जो इस काम में अपने आपको लगा देना चाहते हों और जिनके पास विभिन्न वर्गों के लोगों के लिए

मनोरंजनात्मक सेवा का आयोजन करने की योग्यता हो। इसलिए यह आवश्यक है कि पर्याप्त संख्या में उपयुक्त व्यक्तियों को क्षेत्रीय कार्यकर्ताओं और संयोजकों के रूप में काम करने का प्रशिक्षण दिया जाए ताकि वे विभिन्न संस्थाओं में काम कर सकें और लोगों का संदर्शन कर सकें। ऐसे योग्य नेताओं को केवल ऐसी संस्थाओं में तैयार किया जा सकता है जहाँ विशेष रूप में शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का प्रशिक्षण दिया जाता है। अभी ऐसी संस्थाओं की संख्या बहुत कम है और देश भर में ऐसी बहुत-सी संस्थाएँ कायम करना आवश्यक है ।

प्रचार

देश भर में मनोरंजनात्मक सेवा के लिए सभी लोगों में उत्साह जागृत करने और लोगों की सहायता प्राप्त करने के लिए एक बड़े आन्दोलन की आवश्यकता है। अच्छे ढंग से संगठित और सुनिदेशित प्रचार आन्दोलन में फ़िल्मों, रेडियो, समाचारपत्रों, पुस्तकों, पुस्तिकाओं, दीवार पर लगाये जाने वाले विज्ञापनों आदि सब का उपयोग किया जाना चाहिए क्योंकि इसके बिना व्यापक मनोरंजनात्मक कार्यक्रम की सफलता असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य होगी ।

समन्वय

आजकल की मनोरंजनात्मक सेवा विभिन्न असमन्वित क्रिया-कलापों की खिचड़ी के सिवाय कुछ भी नहीं। वह न तो संतुलित ही है और न व्यापक ही। वैज्ञानिक ढंग से आयोजना बनाने की आवश्यक शर्त यह है कि विभिन्न प्रकार के मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों का समन्वय किया जाए और समन्वय करने वाला अभिकरण ऐसा हो जो समन्वय सम्बन्धी सुविधाएँ प्रदान करने वाले सभी अभिकरणों को पूर्ण रूप से न मिला सके तो कम-से-कम उनमें समन्वय तो स्थापित कर सके। इस काम को पूरा करने के लिए उपयुक्त अभिकरण स्थानीय स्वायत्त-शासन है, जैसे निगम, नगरपालिका या स्थानीय बोर्ड, जनपद सभा या ग्राम पंचायत। राज्य के लिए और सारे देश के लिए एक ऐसे निकाय की भी आवश्यकता होगी जो समन्वय कर सके और संदर्शन भी। परन्तु संगठन का काम या वास्तविक कार्यकारी काम स्थानीय लोगों के पास ही होना चाहिए।

वित्त

इस क्षेत्र में जो संस्थाएँ काम कर रही हैं उनकी सबसे बड़ी कठिनाई पर्याप्त वित्त का अभाव होता है। अधिकांश हालतों में जो निजी अंशदान और चन्दे मिलते हैं वे उनकी बढ़ती हुई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं हैं और बहुत हद तक धन की इस कमी के कारण ही स्तर गिरते जा रहे हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि केन्द्रीय और राज्य सरकारें और स्थानीय निकाय इन संस्थाओं को आवर्ती और अनावर्ती अनुदान देकर खुले दिल से सहायता करें। कोई कारण नहीं कि मनोरंजन कर का एक बड़ा भाग मनोरंजन को बढ़ावा देने के लिए प्रयुक्त न किया जाए।

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड का काम

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड अपने अन्य कामों के अलावा जो एक दूसरी बहुत उपयोगी सेवा कर सकता है वह है मनोरंजन सम्बन्धी अनुसन्धान की व्यवस्था करना या अनुसन्धान कार्य में सहायता करना और इसका समन्वय करना।

प्रारम्भ में यह एक अच्छा विषय हो सकता है कि वर्तमान सामाजिक और सास्कृतिक संस्थाओं का मनोरंजन की दृष्टि से सर्वेक्षण किया जाए। यह एक दीर्घकालीन आयोजना होगी और हमारा सुझाव है कि बोर्ड को ऐसे सर्वेक्षणों या अनुसन्धानों के सम्बन्ध में नियतकालिक रिपोर्टें प्रकाशित करनी चाहिए जिसकी व्यवस्था वह स्वयं करे या विश्वविद्यालयों और दूसरी सामाजिक अनुसन्धान संस्थाओं द्वारा कराये।

ऐसे सर्वेक्षणों का अध्ययन करके बोर्ड को उन सामाजिक और सांस्कृतिक संस्थाओं को पुनरुज्जीवित और पुनर्गठित करने का प्रयत्न करना चाहिए जिन्होंने इस देश के सांस्कृतिक जीवन में महत्वपूर्ण योग दिया है और अब भी जिनमें योग देने की क्षमता है परन्तु जो जनता की सहायता के अभाव में या दूसरी विरुद्ध परिस्थितियों के कारण समाप्त हो रही हैं। देश भर में सांस्कृतिक आन्दोलन को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय थिएटर आन्दोलन या युवक आन्दोलन जैसी संस्थाओं का राष्ट्रीय स्तर पर संगठन किया जाना चाहिए। हमारा यह सुझाव नहीं है कि बोर्ड सीधे स्वयं यह काम करे परन्तु अन्य किसी निकाय की अपेक्षा वह अधिक अच्छा मार्गदर्शन कर सकता है और प्रेरणा दे सकता है तथा निदेशन कर सकता है। बोर्ड के संदर्शन और इसकी सहायता से ऐसे आन्दोलन लोगों में महत्वपूर्ण सांस्कृतिक क्रिया-कलापों के बारे में उत्साह पैदा कर सकते हैं। इन्हीं के माध्यम से बोर्ड निशानेबाज़ी, तीरन्दाज़ी, पर्वतारोहण, नाटक, कला, संगीत और नृत्य आदि को लोकप्रिय बना सकता है। उनके माध्यम से स्थानीय रचनात्मक क्रिया-कलापों को भी बढ़ावा दिया जा सकता है।

प्रशिक्षण संस्थान

एक और महत्वपूर्ण काम है जिसमें बोर्ड सहायता कर सकता है। वह है शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के विषय के नेता बनाने के लिए कई प्रशिक्षण संस्थाएँ खोलना। बोर्ड को वर्तमान संस्थाओं के वर्तमान पाठ्यक्रम और पाठ्यचर्या का परीक्षण करना चाहिए और उनमें सुधार करने के लिए विशेष सुझाव देने चाहिए। इस प्रकार बोर्ड मनोरंजन के काम के लिए उचित रूप से योग्य नेतृत्व बनाने में बहुत सहायता कर सकता है।

संस्थाओं को वित्तीय सहायता

बोर्ड वर्तमान संस्थाओं का स्तर उठाने मे भी अमूल्य सहायता दे सकता है। केन्द्रीय सरकार ने उसे यह काम सौंपा है कि वह इस क्षेत्र में काम करने वाली वित्तापेक्षी संस्थाओं को वित्तीय सहायता के रूप में दी जाने वाली रक़म की सिफ़ारिश करे। इस काम को सोच समझकर करते हुए, बोर्ड अच्छी संस्थाओं को सहायता देने की सिफ़ारिश करके उनको मज़बूत बना सकता है जिससे वे अपनी कमियों और कमजोरियों को दूर कर सकें। इसके साथ-साथ वह उन संस्थाओं का स्तर ऊँचा कर सकता है जिनकी व्यवस्था अच्छी न हो और न्यूनतम मानक निर्धारित कर सकता है जो उन सभी संस्थाओं को पूरे करने चाहिए जो सरकार से वित्तीय सहायता की अपेक्षा करती हैं। संस्थाओं को वित्तीय सहायता दियें जाने की सिफ़ारिश करते हुए बोर्ड को देश भर की शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की कुल आवश्यकता को ध्यान में रखना चाहिए ताकि संतुलित और समन्वित विकास किया जा सके। यदि इस बात को ध्यान में रखें तो बोर्ड को उन संस्थाओं के समन्वय अभिकरण के रूप में काम करना चाहिए जो देश भर में ये काम कर रही हैं जैसे, शारीरिक शिक्षा

श्रौर मनोरंजन की राष्ट्रीय संस्था आदि इन निकायों तथा सरकार के बीच सम्पर्क निकाय के रूप में भी बोर्ड को काम करना चाहिए।

अन्तिम बात यह है कि मनोरंजनात्मक सेवाओं के लिए सार्वजनिक सहयोग प्राप्त करने के हेतु देश भर मे आन्दोलन चलाने में बोर्ड को नेतृत्व प्रदान करना चाहिए और सहायता देनी चाहिए। मनोरंजन के राष्ट्रीय कार्यक्रम को क्रियान्वित करने के लिए प्रबुद्ध जनमत का होना अत्यन्त आवश्यक है और जनमत बनाने के लिए फ़िल्मों, रेडियो, समाचारपत्रों, पुस्तकों, पुस्तिकाओं, पोस्टरों और 'सप्ताह' या 'दिवस' समारोहों आदि साधनों का उपयोग किया जा सकता है।

राज्यों और विश्वविद्यालयों में संगठन

वास्तव में मनोरंजन का कार्यक्रम स्कूलों और कालिजों, गाँवों और कस्बों में चलाया जाएगा और इसको चलाने के लिए संस्था बनानी पड़ेगी। इसके अलावा यह भी आवश्यक है कि राज्य सरकारें और विश्वविद्यालय भी शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन बोर्ड बनायें। राज्यों के बोर्ड, राज्यों के शिक्षा विभागों के अधीन काम कर सकते है। इन बोर्डों को अपने दूसरे कर्तव्यों के साथ-साथ अनुसन्धान कार्य करना चाहिए; प्रचार आन्दोलन चलाने चाहिए और अपने अधिकारक्षेत्र की विभिन्न संस्थाओं में समन्वय स्थापित करना चाहिए क्योंकि धन की कमी है और काम बहुत बड़ा है, इसलिए समन्वय और धन का ठीक ढंग से उपयोग किया जाना आवश्यक है। अतः हमारा सुझाव है कि राज्य सरकारें केन्द्रीय सरकार की तरह न केवल राज्यों के बोर्डो से शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के सम्बन्ध में सलाह ही लें बल्कि तब तक किसी संथा या संस्था को अनुदान न दें जब तक कि बोर्ड इसकी सिफ़ारिश न कर दे।

अन्तिम बात यह है कि निगम, नगरपालिका, स्थानीय बोर्ड और जनपद सभा जैसे स्थानीय निकायों में भी शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन बोर्ड होने चाहिएँ जो इस विषय के सम्बन्ध में उनको सलाह दे सकें और उनको अपने कार्यक्रम को क्रियान्वित करने में भी सहायता दे सकें।

आठवाँ अध्याय

प्रचार और प्रसार

यह पहले भी कहा जा चुका है कि देश भर में शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के प्रचार के लिए प्रचार-आन्दोलन चलाने की आवश्यकता है क्योंकि बहुत समय से भारत में इसकी उपेक्षा की जाती रही है और राष्ट्र के रूप में हमने अभी तक इसके महत्व और मूल्य को नहीं समझा है। यह सामान्य बात है और इसको दोहराना अनुचित न होगा कि समाज के लिए मनुष्य की उपयोगिता न केवल उसकी मानसिक और शारीरिक स्वस्थता पर निर्भर है बल्कि शायद उससे भी अधिक उसके चरित्र पर निर्भर है। इसलिए प्रगतिशील राष्ट्र चरित्र-निर्माण पर बहुत महत्व और ज़ोर देते हैं और वे ऐसे खेलों की व्यवस्था करते हैं जो शारीरिक शिक्षा का मनोरंजनात्मक भाग हैं और जो चरित्र-निर्माण का महत्वपूर्ण साधन हैं। इन्हीं अर्थों में यह कहा गया था कि वाटरलू के युद्ध में हुई विजय ईटन के खेल के मैदान में प्राप्त की गयी थी। इस वक्तव्य से ब्रिटेन की शिक्षा पद्धति में खेलों के महत्व का और ब्रिटेन के इतिहास के कुछ पहलुओं का पता चलता है। दूसरे स्थानों पर भी यह अधिकाधिक महसूस किया जा रहा है कि वे गुण जिनसे मनुष्य अपने लिए या अपने राष्ट्र के लिए उपयोगी हो सकता है, शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के माध्यम से ही अधिक अच्छी तरह ग्रहण किये जा सकते हैं। शक्ति, उत्साह, साहस, दृढ़ संकल्प, अध्यवसाय, दृढ़ आत्म-नियंत्रण, सत्ता के प्रति आदर, ईमानदारी, सहयोग, सामूहिक हित के लिए निजी हित की उपेक्षा आदि ऐसे ही गुण हैं। यदि शारीरिक शिक्षा का आयोजन उचित ढंग से किया जाए और खेलों को सही भावना में खेलना सिखाया जाये तो नागरिक देश भर को एक टीम समझेंगे और स्वयं को उसका एक खिलाड़ी सदस्य। वे सदा इसी बात का प्रयत्न करेंगे कि उनकी टीम को कभी हार न खानी पड़े। यदि कभी हार हो भी जाए तो वे नम्रता से और नये संकल्प से उसका मकाबला करेंगे परन्तु वे इस बात का प्रयत्न कभी नहीं करेंगे कि उनकी टीम को इस प्रकार विजय प्राप्त हो जिससे उसकी प्रतिष्ठा को ठेस पहुंचे। वे भद्र पुरुषों की तरह व्यवहार करेंगे और अपने देश के हित के लिए सभी प्रकार का त्याग करने के लिए तत्पर रहेंगे। संक्षेप में कह सकते हैं कि वे नागरिक की सच्ची भावना का परिचय देंगे।

ऊपर जो बातें बताई गई हैं वे बहुत पुरानी बातें हैं परन्तु फिर भी उन्हें शिक्षित वर्ग के लोग अब भी अच्छी तरह नहीं समझते और उन पर अमल तो निश्चय ही नहीं किया जाता। इसलिए यदि हम शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन को अपने राष्ट्रीय जीवन में उचित स्थान देना चाहते हैं और राष्ट्र की प्रगति के लिए उसे महत्वपूर्ण साधन बनाना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि देश भर में उसके लिए प्रचार आन्दोलन चलाया जाए ताकि गांवों के लोग भी उसके महत्व को समझ सकें। परन्तु जब तक लोगों के सामने रखने के लिए कोई विशिष्ट व्यावहारिक कार्यक्रम न हो और इस कार्यक्रम को अमल में लाने के लिए आवश्यक साधन न हों तब तक कोई प्रचार-आन्दोलन प्रभावी नहीं हो सकता और न ही ऐसा कोई आन्दोलन शुरू किया जाना चाहिए।

युवक-समारोह

केन्द्रीय सरकार पिछले दो वर्षों से जो अन्तर्विश्वविद्यालय युवक समारोह का आयोजन कर रही है उससे पता चलता है कि इस रीति से कितने सुप्त उत्साह और शक्ति को जागृत किया जा सकता है। परन्तु यह तो इस प्रश्न का अंश मात्र ही है और इसे एक तुच्छ प्रयास ही समझना चाहिए। देश भर में स्थानीय आवश्यकताओं के अनुसार ऐसे सैंकड़ों युवक-समारोहों का आयोजन किया जाना चाहिए और इनका आयोजन करने में विशेष कठिनाई नहीं होनी चाहिए। हमारे गाँवों और कस्बों में मेलों आदि की कमी नहीं है। किसी विशिष्ट स्थान के छात्रों और दूसरे युवकों के लिए युवक-समारोहों का आयोजन करने के लिए इन मेलों से लाभ उठाया जा सकता है। कार्यक्रम में व्यक्तिगत और सामूहिक क्रिया-कलाप होने चाहिए। उदाहरण के लिए यदि आस-पास बड़े-बड़े स्कूल हों, तो कसरतों के सामूहिक प्रदर्शन, फुटबाल, हॉकी, कबड्डी और अत्या-पत्या के टूर्नामेंट और ऐसी अन्य प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा सकता है। व्यक्तिक खेलों में सरल खेल-कूद शामिल किये जा सकते हैं जैसे एक सौ और दो-सौ मीटर की दौड़, लम्बी और ऊँची छलाँग, कुश्ती आदि और इनमें से कुछ खेलों में दर्शकों को भी भाग लेने के लिए कहा जा सकता है। सुन्दर शरीर प्रतियोगिता का भी आयोजन किया जा सकता है और उन लोगों को पुरस्कार दिये जा सकते हैं जिनका शरीर सुन्दर हो ताकि लोगों को अपने शरीरों को उचित ढंग से रखने का प्रोत्साहन मिले ।

ऐसे अवसरों को शरीर की देखभाल के सम्बन्ध में दिलचस्पी पैदा करने के लिए प्रयुक्त किया जा सकता है। इसके लिए न केवल सरल शिक्षाप्रद चार्टों, चित्रों और पोस्टरों का ही उपयोग किया जा सकता है बल्कि शारीरिक और मैडिकल परीक्षण की भी व्यवस्था की जा सकती है और लोगों को उपयुक्त सलाह दी जा सकती है।

ऐसे कार्यक्रम के लिए निश्चय ही धन की आवश्यकता होगी परन्तु यह कोई बड़ी समस्या नहीं होनी चाहिये। यदि हम ऐसे क्रिया-कलापों को 'समारोहों' का रूप न दें, इसे आत्म-प्रचार का माध्यम न बनायें या इससे सत्ताधारियों का अनुग्रह प्राप्त करने का प्रयत्न न करें तो काफ़ी ख़र्च कम किया जा सकता है। ऐसे क्रिया-कलापों का आयोजन सरल और सामान्य ढंग से किया जाना चाहिए। लोगों से चन्दा भी मांगा जा सकता है और यदि सम्भव हो तो प्रवेश-शुल्क भी लिया जा सकता है क्योंकि जो लोग मेलों आदि में आते हैं वे आम तौर पर ऐसे किसी भी कार्यक्रम में खुले दिल से पैसे ख़र्च करने को तैयार रहते हैं जिससे समारोह अधिक आकर्षक बन सके। इससे भी अधिक वे मेले के विनोद के लिए, जिसका वे वास्तविक रूप में आनन्द उठाते हैं, बिना किसी संकोच के पैसे ख़र्च करते हैं। इन क्रिया-कलापों को चलाने के लिए स्थानीय निकायों को भी कुछ उपदान देना चाहिए क्योंकि वे भी मेले या ऐसे अन्य किसी समारोह की सफलता के इच्छुक होंगे। इन युवक समारोहों के अलावा समय-समय पर बड़े पैमाने पर अखिल भारतीय स्तर के युवक समारोह किये जा सकते हैं। इन समारोहों की व्यवस्था हर तीसरे वर्ष की जा सकती है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि इन विभिन्न युवक समारोहों के अन्तर्भूत लाभ के अतिरिक्त वे इस उपयोगी उद्देश्य को पूरा कर सकेंगे कि लोग शारीरिक शिक्षा के महत्व को महसूस करने लगें और उन्हें स्वास्थ्य और चरित्र निर्माण से सम्बन्धित क्रिया-कलापों में भाग लेने की प्रेरणा मिले।

प्रैस

प्रगतिशील देशों में शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित सभी क्रिया-कलापों में लोग गहरी दिलचस्पी लेते हैं। इसका बहुत कुछ श्रेय समाचार ऐजेंसियों और समाचारपत्रों को है जो इन क्रिया-कलापों का बहुत प्रसार करते हैं। जब तक हमारे समाचारपत्र भी इन क्रिया-कलापों के महत्व को महसूस नहीं करते और इस सम्बन्ध में सरकार और लोगों की सहायता नहीं करते तब तक सरकार के और लोगों के प्रयत्न पूर्णरूप से सफल नहीं हो सकते। यह प्रसन्नता का विषय है कि इन कुछ वर्षों में कुछ समाचारपत्र शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के महत्व को समझने लगे हैं परन्तु ऐसे समाचारपत्रों की संख्या बहुत कम है। समाचार पत्रों को शारीरिक क्रिया-कलापों से सम्बन्धित समाचारों को न केवल अधिक स्थान देना चाहिए बल्कि उन्हें शारीरिक शिक्षा, खेलों और स्पोर्ट्स के विभिन्न पहलुओं पर विशेषज्ञों के लेख प्रकाशित करने चाहिएँ। उन्हें प्रशिक्षित संवाददाता रखने चाहिए जो न केवल किसी विशेष मैच आदि के समाचार भेजें बल्कि रचनात्मक आलोचना भी करें। इस विषय सम्बन्धी कई पत्रिकाएँ भी होनी चाहिएँ और केन्द्रीय तथा राज्य सरकारों को उन्हें यथासम्भव प्रोत्साहन देना चाहिए।

रेडियो

रेडियो प्रचार का एक अन्य बड़ा साधन बन सकता है। उससे प्रायः नियमित रूप से ऐसी वार्ताएँ प्रसारित की जानी चाहिएँ जिनसे शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन में राष्ट्र की दिलचस्पी बढ़े। रेडियो पर हर रोज दस मिनट कसरतों के कार्यक्रम भी प्रसारित किये जा सकते हैं और सुननेवालों को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है कि वे इन कसरतों को घर पर करें। कुछ समय पहले आल इंडिया रेडियो के बम्बई केन्द्र ने यही पद्धति अपनाई थी। उससे लोगों में शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में दिलचस्पी बढ़ी। न जाने किस कारण से इस कार्यक्रम को बन्द कर दिया गया परन्तु हमें आशा है कि आल इंडिया रेडियो इस कार्यक्रम को फिर शुरू करेगा और इस सेवा में विस्तार भी करेगा। जब टेलीविज़न का पर्याप्त विकास हो जायेगा तो यह कार्यक्रम अधिक प्रभावी हो सकेगा। किसी राज्य में जो मुख्य शारीरिक क्रिया-कलाप हों उनका आंखों देखा हाल प्रसारित किया जाना चाहिए। आजकल ऐसे कार्यक्रम बहुत कम अवसरों पर प्रसारित किये जाते हैं। विशेषकर उन अवसरों पर ही जब किसी अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया हो। यह भी आवश्यक है कि विशेषज्ञों की वार्ताएँ प्रसारित की जायें जिनमें वे बतायें कि विभिन्न खेलों और स्पोर्ट्स में निपुणता कैसे प्राप्त की जा सकती है। हमारे कई युवक खिलाड़ी प्रतिभा होते हुए भी इसलिए उच्च स्तर तक नहीं पहुँच सकते कि शिक्षण की सुविधाएँ बहुत कम हैं। इस आवश्यकता को पूरा करने के लिए रेडियो बहुत हद तक सहायता कर सकता है।

फ़िल्में और फ़िल्म पट्टियाँ

प्रचार करने का एक प्रभावी ढंग यह भी है कि मुग्गर, लाठी, लेज़िम योगाभ्यास जैसे देशी खेलों और दूसरे क्रिया-कलापों के सम्बन्ध में अनुशिक्षा देने के लिए फ़िल्में और फ़िल्म पट्टियाँ बनाई जायें, क्योंकि पश्चिम के देश और भारत के भी कई भागों के लोग इनसे परिचित नहीं हैं। उदाहरण के लिए रगबी और एसोसियेशन बूट फुटबाल को मिला कर एक नया खेल मग्गय बनाया गया है, जो कि सस्ता, श्रम-साध्य और दिलचस्प है और जिसके और अधिक प्रचार की आवश्यकता है। एक फ़िल्म तैयार की जाये, जो अंशतः व्याख्यात्मक

हो और जिसमें विवरण के साथ वास्तविक खेल भी दिखाया गया हो और इस फ़िल्म को देश भर में दिखाया जाए तो यह खेल अपने गुणों क कारण शायद राष्ट्रीय खेल बन जाए। इसी प्रकार यदि छोटे स्तर पर भी किसी युवक समारोह का आयोजन किया जाये और उसकी फ़िल्म तैयार की जाये तथा उसे देश के विभिन्न भागों में प्रदर्शित किया जाये तो मेलों और यात्राओं के आयोजकों को अपने कार्यक्रम में युवक समारोह शामिल करने की प्रेरणा मिलेगी ।

सूचना और प्रसार मंत्रालय द्वारा तैयार की गई प्रलेख-फ़िल्मों और वृत्त चित्रों के द्वारा ज्ञान और प्रचार विषयक अनेक विवरण लोगों को दिखाये जाते हैं परन्तु अभी तक खेल-कूद-समारोहों, क्रिकेट, फुटबाल और टैनिस के राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय महत्व के मैचों के कुछ शाटों को छोड़ कर शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की ओर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया गया। इस बात की आवश्यकता है कि शारीरिक प्रशिक्षण संस्थानों के क्रिया-कलापों के सम्बन्ध में प्रलेख-चित्र तैयार किये जायें और देश भर में दिखाये जायें और इन संस्थाओं के कामों के विषय में तथा इन संस्थानों से प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद बाहर जाकर काम करने वाले लोगों के विषय में परिचय कराया जाए।

उपसंहार

ऊपर जो सुझाव दिये गये हैं वे सर्वांगपूर्ण नहीं है। इनमें कई और सुझाव जोड़े जा सकते है और ज्यों-ज्यों कार्यक्रम आगे बढ़ेगा और अनुभव प्राप्त होगा त्यों-त्यों निःसंदेह जोड़े भी जायेंगे। उदाहरण के लिए एक सुझाव यह है कि जिलों, राज्यों और राष्ट्र भर के लिए शारीरिक स्वस्थता दिवस या सप्ताह मनाये जाएँ। इस बात पर भी विचार किया जाना चाहिए कि क्या सर्वोत्तम शरीर के लोगों और वर्ष के सर्वोत्तम खिलाड़ियों को राज्यों के या राष्ट्र के स्तर पर पुरस्कार दिये जाएँ। हमें यह भी आशा करनी चाहिए कि जब राष्ट्रीय छवि-चित्र-वीथि की स्थापना होगी तो उसमें शारीरिक शिक्षा और खेलों को भी सम्मान का स्थान दिया जायेगा और इस प्रकार उन लोगों को भी मान और प्रोत्साहन दिया जायेगा जो इस राष्ट्रीय महत्व के विषय में लगे हुए हैं। परन्तु फिलहाल ऐसे हर साधन का उपयोग किया जाना चाहिए जिससे राष्ट्र के लोग शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के महत्व से परिचित हों क्योंकि राष्ट्र के हित और प्रगति के लिए पहली शर्त यह है कि उसके नागरिक शारीरिक, मानसिक और नैतिक दृष्टि से स्वस्थ हों।

परिशिष्ट 1

बालकों की शारीरिक शिक्षा का प्रस्तावित पाठ्यक्रम

विषय सूची

प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड की बैठक 23 और 24 दिसम्बर 1954 को नई दिल्ली में हुई थी। बोर्ड ने देश की प्राथमिक और माध्यमिक स्तरों की शिक्षा सम्बन्धी संस्थाओं के लिए शारीरिक शिक्षा का एक आदर्श पाठ्यक्रम तैयार करने के उद्देश्य से एक उपसमिति नियुक्त करने का निश्चय किया। इस उपसमिति के सदस्य ये थे :—

(1) डा० ए० डब्ल्यु० हॉवर्ड,
प्रधानाध्यापक, क्रिश्चन कालिज ऑफ़ फ़िज़ीकल एजुकेशन,
लखनऊ (संयोजक)।

(2) श्री पी० एम० जोसेफ़,
प्रधानाध्यापक, गवर्नमेंट ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट ऑफ़ फ़िज़ीकल एजुकेशन,
कांडीवाली, बम्बई।

(3) श्री के० एन० राय,
शारीरिक शिक्षा तथा युवक हित के मुख्य निरीक्षक,
पश्चिम बंगाल, कलकत्ता।

(4) श्री जी० डी० सोंधी,
अवैतनिक युवक हित सलाहकार, शिक्षा मंत्रालय,
नई दिल्ली।

22 फरवरी से 23 फरवरी, 1955 तक और 19 सितम्बर से 21 सितम्बर 1955 तक नई दिल्ली में उपसमिति की दो बैठकें हुईं। श्री जी० डी० सोंधी को छोड़ कर दूसरे सब सदस्य दोनों बैठकों में उपस्थित थे।

समिति ने अपने काम की कठिनाई को पूरी तरह स्वीकृत किया। पाठ्यक्रम तैयार करने के लिये एक लम्बी अवधि की आवश्यकता होती है। भारत मे भी कुछ राज्यों में पाठ्यक्रम तैयार करने वाली समितियों को इस काम में बरसों लग गये हैं। फिर भी यह महसूस किया गया कि समिति को एक व्यावहारिक और प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम तैयार करने का काम शुरू कर देना चाहिये।

यह पाठ्यक्रम व्यायाम-शिक्षकों के मार्ग-दर्शन के लिए तैयार किया गया है। इससे उन राज्य सरकारों को भी सहायता मिलेगी जो अपने-अपने क्षेत्रों के लिए पाठ्यक्रम तैयार करना चाहती हों। इससे उन व्यायाम-शिक्षकों के लिए व्यावहारिक और प्रयोगात्मक बनाने की कोशिश की गई है जिनके पास न तो काफी समय, सुविधाएँ और सामग्री ही होती हैं और न ही जिनको साधारण प्रशिक्षण मिला होता है। जिन अध्यापकों ने उच्च-स्तर का प्रशिक्षण प्राप्त किया हो और जो इस विषय में विशेष अभिरुचि रखते हैं उनका कार्य-क्षेत्र इस पाठ्यक्रम के कारण सीमित नहीं होना चाहिये। वे परिस्थितियों के अनुसार इसमें आवश्यक संशोधन और परिवर्तन कर सकते हैं।

समिति महसूस करती है कि उसने जो पाठ्यक्रम तैयार किया है वह एक शैक्षिक पाठ्यक्रम है और इसके शैक्षिक उद्देश्यों की पूर्ति के लिए यह जरूरी है कि अध्यापक इसे अमल में लायें। यह पाठ्यक्रम प्रभावी तभी हो सकेगा जब कक्षा में छात्रों की संख्या चालीस या उससे कम हो।

समिति इस बात को समझती है कि यहाँ क्रिया-कलापों की जो सूची दी गई है अध्यापकों के लिए इसका शायद व्यावहारिक मूल्य न हो। इस सूची को अधिक उपयोगी बनाने के लिए एक या एक से अधिक ऐसी पुस्तकें तैयार करनी चाहिएं जिनमें प्रत्येक क्रिया-कलाप की स्पष्ट व्याख्या की गई हो और साथ ही चित्र भी दिये गये हों। ये पुस्तकें व्यायाम-शिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए पाठ्य-पुस्तकें होंगी, और जो अध्यापक नौकरी कर रहे हों वे इनका उपयोग संदर्भ-पुस्तकों के रूप में कर सकेंगे। ऐसी पुस्तिका तैयार करने का दायित्व उपसमिति नहीं ले सकती। इसके लिए उपलब्ध साहित्य का अध्ययन करना होगा, सावधानी से क्रिया-कलापों की व्याख्या करनी होगी, चित्र तैयार करने होंगे और पुस्तक को प्रेस में भेजने के लिए बहुत से काम करने होंगे। बहुत से क्रिया-कलापों के नाम अंग्रेज़ी में हैं। समिति का विचार है कि इस पुस्तक में इन क्रिया-कलापों के उपयुक्त हिन्दुस्तानी नाम देने चाहिएं। इसलिए समिति यह सिफ़ारिश करती है कि इस काम के लिए एक योग्य विशेषाधिकारी नियुक्त होना चाहिए।

क्रिया-कलापों का वर्णन सात वर्गों के अन्तर्गत किया गया है। प्रत्येक वर्ग के अन्तर्गत बहुत से क्रिया-कलाप दिये गये हैं। अध्यापक को विशेष क्षेत्र के लोगों की रुचि, सिखाने की योग्यता और दूसरी बातों को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त क्रिया-कलाप चुन लेने चाहिए। यदि संभव हो तो बालकों को उनके शिक्षा-काल में प्रत्येक वर्ग के कुछ क्रिया-कलाप ज़रूर सिखलाने चाहिएं।

सामान्य अध्यापक की सुविधा के लिए प्रत्येक क्रिया-कलाप के अन्तर्गत बहुत कम कसरतें बताई गई हैं, क्योंकि बहुत सी कसरतों को देखकर उसे परेशानी होती है और चुनाव करना कठिन हो जाता है। किसी विशेषज्ञ को शिकायत हो सकती है कि पाठ्यक्रम में उसके प्रिय क्रिया-कलापों की उपेक्षा की गई है। वह सूची में अपनी प्रिय कसरतें जोड़ सकता है किन्तु उसे उन क्रिया-कलापों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिये जिनकी जानकारी उसे अपेक्षाकृत कम हो।

कसरतें कठिनता को ध्यान में रखते हुए क्रमबद्ध की गई हैं। आशा की जाती है कि अध्यापक निश्चित क्रम का अनुसरण करेंगे। वे प्रतिदिन कुछ नई कसरतें करायेंगे लेकिन साथ ही पुरानी कसरतों का अभ्यास भी कराते रहेंगे जिससे कि छात्र कुशलता प्राप्त कर सकेंगे।

समिति का यह भी विचार है कि व्यायाम-शिक्षा के वार्षिक कार्यक्रम में भ्रमण, शिविरों का आयोजन जैसे क्रिया-कलाप भी सम्मिलित होने चाहिएं। वर्ष में इस प्रकार के कम से कम दो क्रिया-कलाप ज़रूर होने चाहिएं।

समिति यह मानती है कि स्कूल में व्यायाम शिक्षा के लिए जितने घंटे दिये जाते हैं, उनसे शारीरिक श्रम की आवश्यकता कभी भी पूरी नहीं हो सकती। घंटे से हमारा आशय उस घंटे से है जिसमें व्यायाम-शिक्षा दी जाती है। क्रिया-कलापों का अभ्यास करने के लिए स्कूल के समय के बाद या पूर्व भी व्यवस्था करनी चाहिए। इस सम्बन्ध में स्कूल की चहारदीवारी के भीतर क्रिया-कलापों की व्यवस्था व्यायाम-शिक्षा का एक आवश्यक अंग होनी चाहिये।

पाठ् योजना

पाठ्यक्रम का उपयोग करते समय निम्नलिखित पाठ-योजना का अनुसरण करना चाहिये । यदि किसी दिन किसी विशेष प्रकार के नये क्रिया-कलाप का आयोजन हो रहा हो या कोई खेल संगठित रूप से खेला जा रहा हो तो ऐसी स्थिति में इस योजना के सभी भागों का अनुसरण करना आवश्यक नहीं है ।

भाग I प्रारम्भिक क्रिया-कलाप

इस समय मैदानी क्रिया-कलाप होंगे । इसमें बालकों से ऐसी कसरतें करानी चाहियें जिनमें बहुत फुर्ती और परिश्रम करना पड़ता है । इस घंटे में स्वाभाविक और आकर्षक क्रिया-कलापों का तथा ऐसे क्रिया-कलापों का आयोजन होना चाहिये जो पहले सिखाये जा चुके हों । इस घंटे की अवधि बहुत कम होनी चाहिये ।

भाग II विकासात्मक क्रिया-कलाप :

यह शरीर के सुव्यवस्थित विकास से सम्बन्धित पाठ का एक भाग है । इस खंड के क्रिया-कलाप पाठ्यक्रम के वर्ग I और II से लिये जायेंगे । समिति सिफ़ारिश करती है कि इस भाग के अन्तर्गत कसरतें कराते समय "अंतरायों" की व्यवस्था जरूर की जाए, जिससे कि बालक ऊब न जाएं और उनकी दिलचस्पी बढ़ती रहे । "करतब", "सरल द्वन्द्व खेल" और इसी प्रकार के अन्य क्रिया-कलापों में से "अंतरायों" का चुनाव किया जा सकता है ।

भाग III : **अभ्यास और सामूहिक क्रिया-कलाप तथा खेल :**

यह पाठ का मुख्य अंश है । इसमें कुल समय का लगभग आधा भाग लगना चाहिये । इस खंड के क्रिया-कलाप आम तौर से पाठ्यक्रम के अन्य वर्गों से लिये जायेंगे ।

भारत लोक-नृत्य में समृद्ध है परन्तु इनमें से अधिकतर ऐसे हैं जिन्हें क्षेत्र-विशेष के बाहर कोई भी नहीं जानता । समिति के विचार में लोक-नृत्य किसी भी पाठ्यविवरण का एक महत्वपूर्ण अंग होता है । समिति को बहुत खेद है कि वह इस समय लोक-नृत्यों का चुनाव करने में असमर्थ है । उसकी इच्छा है कि कुछ योग्य व्यक्ति विभिन्न प्रदेशों के लोक-नृत्यों को जाकर देखें और पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने के लिए उनका चुनाव करें । इन नृत्यों की पूरी फ़िल्में देख सकने के लिए संगीत-नाटक अकादमी से बात-चीत की जा सकती है ।

पाठ्यक्रम

भाग I

पहली, दूसरी और तीसरी श्रेणी के लिए
(छः वर्ष से आठ वर्ष तक की आयु के लड़कों के लिए)

वर्ग I **कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप**

(क) कसरतें

श्रेणी I

सारिणी I

(1) प्रारम्भिक क्रिया-कलाप—मुक्त दौड़। संकेत मिलते ही एकांत स्थान ढूंढ़ो।

(2) बाहु : (एक पैर आगे) एक बाहु को घुमाओ। कंधे के पास से दोनों दिशाओं में गोला बनाओ।

(3) धड़ : दानव की तरह लम्बे बनो और बौने की तरह छोटे।

(4) धड़ : (बाहुओं को दोनों ओर फैलाकर) शरीर को वृक्ष की डालियों की तरह हिलाओ।

(5) टाग : एक ही स्थान पर खड़े-खड़े और घुटनों को ऊंचा उठाकर दौड़ना।

(6) संतुलन : टांग को आगे और ऊपर ले जाकर या बग़ल की ओर और ऊपर ले जाकर हाथ को छूना ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक क्रिया-कलाप—बिना रोक-टोक फुदकना। संकेत मिलने पर पंक्ति, फ़ाइल या गोला बनाओ ।

(2) बाहु : मोटर कार स्टार्ट करना—इस तरह कसकर मुट्ठी बांधिए जैसे स्टार्टर की मूठ पकड़ रखी हो; एक हाथ से घुमाएं, फिर दूसरे हाथ से और इसके बाद दोनों हाथों से।

(3) धड़ : कली से फूल की तरह खिलना। घुटनों को सटाकर बैठो, घुटनों को आगे फैलाओ, धड़ को पीछे की ओर झुकाओ और बाहुओं को ऊपर उठाओ; प्रारम्भिक 'स्थिति' में आ जाओ।

(4) धड़ : बिना रोक-टोक दौड़ना और हवाई जहाज़ की तरह झोंके लेना और मुड़ना।

(5) टांग : जैसे बाइसिकल पर चढ़े हुए हों, इस तरह इधर-उधर दौड़ना।

(6) संतुलन : सुई में धागा पिरोना। दोनों हाथों को आगे की ओर मिलाओ; मिले हुए हाथों के बीच में एक टांग डालो, फिर दूसरी ओर वापिस निकालो।

सारिणी 3.

(1) प्रारम्भिक क्रिया-कलाप : फली की थैली बिखेरना। एक बड़े गोले में उसके चारों ओर दौड़ो। संकेत मिलने पर दौड़ो और घेरे के भीतर बिखरी हुई सेम की थैलियों को उठाओ। एक बार में एक ही थैली उठाओ और कोनों में रखो।

(2) बाहु : (आगे सहारा लेकर) पैरों को ज़मीन पर जमाये हुए हाथों के बल आगे और पीछे चलना।

(3) धड़ : (टांगें फैला कर) दोनों हाथों से सेम की थैली को सर के ऊपर ले जाओ, घुटनों को झुकाये बिना पीछे झुको और बाहुओं को सीधा रखते हुए थैली इस तरह छोड़ो कि वह गिरे। नीचे झुको और पैरों के भीतर से हाथ ले जाकर थैली उठाओ।

(4) धड़ : (टांगें खूब फैला कर और एक हाथ से सेम की थैली पकड़ कर) धड़ को दायीं-बायीं ओर झुकाओ और घुटनों को झुका कर थैली को ज्यादा से ज्यादा दूरी पर रखो। खड़े हो जाओ। थैली उठाओ और दूसरे हाथ से सिर तक ले जाकर दूसरी ओर भी उसी तरह करो जिस तरह पहले बताया गया है।

(5) टांग : घोड़े की तरह दुल्की चलना।

(6) संतुलन : शरीर का संतुलन खोये बिना उछल कर घूम जाना।

श्रेणी II

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक क्रिया-कलाप : हाथी की तरह चलना—शरीर झुका हुआ, बाहु सूंड की तरह हिलते रहें। संकेत मिलने पर चारों कोनों तक दौड़ो।

(2) बाहु : (हाथ ज़मीन पर रख कर) हाथ-पैरों के बल बंदर की तरह चलना।

(3) धड़ : (टांगें फैला कर) दरख़्त को कुल्हाड़े से काटना। दोनों बाहुओं को सिर के ऊपर उठाओ। कुल्हाड़े से दरख़्त को काटने की नक़ल उतारते हुए ज़ोर देकर नीचे झुको।

(4) धड़ : (दूध बिलोना) साथी की तरफ मुंह करके हाथ मिलाओ, शरीर को हिलाते हुए बांहों को खींचो और छोड़ो।

(5) टांग : संकेत मिलने पर कंगारू की तरह फुदकते हुए कोने बदलो। पैर मिले हुए— घुटनों को खूब नीचे झुकाओ, हाथों को चेहरे तक ले जाओ, कुहनियाँ झुकी रहें।

(6) संतुलन : हाथ-पैर के बल झुको, फिर एक हाथ और दूसरी तरफ की टांग को ज़मीन से उठाओ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : सेम की फली की थैलियों को फेंकते और पकड़ते हुए इधर-उधर चलना।

(2) बाहु : (दो-दो करके हाथ मिलाओ) खींचने की प्रतियोगिता।

(3) धड़ : (टांगें फैला कर) एक हाथ से सेम की थैली को ज़मीन पर ज्यादा से ज्यादा दूरी पर रखने के लिए धड़ को नीचे झुकाओ। खड़े हो जाओ और फिर उसी हाथ से थैली को उठाओ। दोनों हाथों से बारी-बारी से इसी तरह करो।

(4) धड़ : (टखनों को पकड़ कर झुक कर बैठना) पीठ से पीछे और आगे झुकना।

(5) टांग : हर तीसरे कदम के बाद फुदकते हुए आराम से दौड़ना (1, 2, 3, फुदको इत्यादि)।

(6) संतुलन : पैर को आगे उठाओ, दूसरे हाथ से पंजे को पकड़ो (पैर को सीधा करने की कोशिश करो)। बारी-बारी से इसी तरह करो।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : गोला बनाने के लिए एक दूसरे का हाथ पकड़ो। संकेत पर दौड़ कर जाओ और नेता के पीछे चार कतार बनाओ।

(2) बाहु : दोनों हाथों को आगे और पीछे से घुमाना।

(3) धड़ : (टांगे फैलाकर) नाक से घुटने को छुओ।

(4) धड़ : (टांगें फैलाकर) शरीर को दायें-बायें घुमाकर पीछे की ओर देखो, हाथ ढीले रहें।

(5) पैर : बारी-बारी से पैर से ऊपर को लत्ती मारो।

(6) संतुलन : (एक पैर उठाकर) एड़ी के बल बैठो और एक हाथ से ज़मीन को छुओ, फिर खड़े हो जाओ। बारी-बारी से इसी तरह करो।

श्रेणी III

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : हाथ-पर के बल चलना; संकेत मिलने पर ख़रगोश की तरह उछलना।

(2) बाहु : (एक पैर आगे, बाहु झुके हुए) बारी-बारी से दोनों बांहों से मुक्का मारना।

(3) धड़ : (झुककर) बाहुओं को पीछे की ओर फ़र्श तक ले जाकर धड़ को नीचे गिराना—धीरे-धीरे अन्दर की ओर मुड़ो।

(4) धड़ : (टांगें फैलाकर) धड़ को नीचे की ओर गिराते हुए दायें पैर के बाहर की ओर एक हाथ से फ़र्श को छूना, एक बार छूकर फिर तनना। इसी प्रकार दूसरे हाथ से भी।

(5) टांग : टांगें फैलाकर छलांगें लगाना। संकेत मिलने पर दुबककर बैठना।

(6) संतुलन : सावधान, विश्राम (स्टैण्ड एट ईज़), घूमना।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : स्वतन्त्र रूप स चलना, फिर तेज़ी से चलना।

(2) बांहें : (बांहें झुकी हुई) बांहों से बारी-बारी ऊपर की ओर मुक्का मारना ।

(3) धड़ : (टांगें फैलाकर) धड़ को नीचे की ओर मोड़कर टांगों के बीच हाथ ले जाकर ज़मीन को जितने पीछे हो सके छूना, और फिर शरीर को तानना ।

(4) धड़ : (टांगें आधी फैलाकर) बांहों को बगल की ओर घुमाते हुए धड़ को बायें और दायें घुमाना ।

(5) पैर : (फ़र्श पर हाथ रखकर दब के बैठिए । हाथों को फ़र्श पर रखते हुए घुटनों को धीरे-धीरे तानना ।

(6) संतुलन : बारी-बारी से घुटना झुकाना और पंजा उठाना ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक: (सेम की थैली को झपटना) अध्यापक सेम की थैलियों को चारों ओर फेंकता है, और विद्यार्थी उन्हें उठाकर अध्यापक को देते हैं ।

(2) बांहें : (डेनिश कुश्ती) साथी दायें हाथों को मिलाकर खड़े हो जाते हैं और दायें पैर को पिछले पैर की बगल में काफ़ी पीछे रखते हैं ताकि संतुलन बना रहे । हर एक विद्यार्थी पकड़े हुए हाथ को खींचकर और धक्का देकर सामने वाले लड़के के किसी भी एक पैर को हटाना चाहता है ।

(3) धड़ : (सेम की थैली) सेम की थैली हाथ में लेकर पैर के जितने पीछे हो सके घेरा बनाते हुए फर्श पर बड़ा-सा वृत्त खींचना ।

(4) धड़ : (पीठ से पीठ मिला, पैर फैलाकर दो के जोड़ों में खड़े हों) जितने तरीकों से हो सके सेम की थैलियों को एक दूसरे को दीजिए ।

(5) पैर : घुटने पर ऊपर उठाकर पदक्षेप करना ।

(6) संतुलन : (एक पैर पर सेम की थैली रखकर) सेम की थैली को पैर से ऊपर उछालो और फिर दोनों हाथों से थामो ।

नक़ल उतारने के खेल और कथा खेल

नक़ल उतारने के खेल :

1. घोड़े की भांति सरपट दौड़ना ।
2. घोड़े की भांति ऊंचे कदम उठाना ।
3. पक्षी और तितलियाँ ।
4. कुत्ते और बिल्लियाँ ।
5. खरगोश ।
6. बत्तखें ।
7. रीछ ।
8. हाथी ।
9. घंटी बजाना ।
10. सीढ़ी पर चढ़ना ।

11. कुर्सी पर बैठकर झूलना ।
12. मुर्गा ।
13. मेंढक की तरह उछलना ।
14. साइकिल चलाना ।
15. गेंद की तरह उछलना ।
16. झूलने वाला तख़्ता (सी-सा)
17. निहाई पर चोट मारना ।
18. हवाई जहाज़ ।
19. रिक्शा खींचना ।
20. टांगा ।
21. पालकी ।
22. बैलगाड़ी ।

नोट :—ये क्रिया-कलाप बच्चों के सुझावों के अनुसार होने चाहियें ।

कथा-खेल—क्रिया-कलाप

1. सरकस ।
2. सियार-पंडित और कुमीर (मगरमच्छ) ।
3. हवाई जहाज़ ।
4. रेल–खेल की रेल ।

   रेल के डिब्बों की तरह एक-दूसरे से जुड़कर रहो और रेल की तरह चलना शुरू करो रेल की तरह सीटी बजाओ ।

5. नाव—इस तरह खेलिये जैसे आप नाव हों। पानी प्रशांत हो तो धीरे-धीरे नाव बढ़ाइये। धारा तेज़ हो तो तेज़ी के साथ डांड चलाइये।

   खेने के समान अंगचालन, कप्तान और कर्णधार (खेवट) ।

   जहाज़ के बरबाद हो जाने से लोगों की जो हालत होती है, उसकी नक़ल कीजिए और तैर कर किनारे पर आ जाइए ।

6. तैरना—नदी के तट तक जाना ।
7. आग ।
8. यात्रा के तरीके ।
9. कपड़े धोना ।
10. आँधी या तूफ़ान ।
11. बाग की यात्रा ।
12. बाग बनाना ।

इन क्रिया-कलापों के अतिरिक्त अध्यापक बच्चों से ऐसे दूसरे खेलों के सुझाव भी मांगते हैं जो खेले जा सकते हों। इससे बच्चों की कल्पना और सृजनात्मक शक्ति के विकास में सहायता मिलनी चाहिये ।

(ग) करतब

1. लम्बी पहुंच ।
2. चीनियों की तरह उठना ।
3. संतुलन बनाओ और खड़े हो ।
4. काफ़ी पीसने वाली चक्की ।
5. जूते की एड़ी से 'खट्' की आवाज़ करना ।
6. चूज़े की तरह संतुलन ।
7. मेहराब की तरह गोल टाँगें करके खड़े होना ।
8. एक पैर से बैठना और खड़े होना ।
9. पहुंच बैठ (स्क्वैट रीच) ।
10. पीठ कमान ।
11. लकड़ियों की जोड़ी उठाना ।
12. पैर उछालो (जम्प द फूट) ।
13. पंजे थामकर पीछे की ओर कूदना ।
14. टखना झटकना (एंकल थ्रो) ।

(घ) पिरामिड	कोई नहीं ।
(ङ) नमस्कार	कोई नहीं ।
(च) दंड	कोई नहीं ।
(छ) बैठक	कोई नहीं ।
(ज) योगासन	कोई नहीं ।
उपकरण	कोई नहीं ।

वर्ग II

(क) लय की मूल बातें

1. चलना ।
2. दौड़ना ।
3. कूदना ।
4. उछलना
5. फुदकना ।
6. पंजे के बल चलना ।
7. फिसलना ।

(ख) लय के खेल

(क) नृत्य और नृत्य-नाटक ।

1. मुस्कराओ, मुस्कराओ, मुस्कराओ । व्रताचारी
2. हंसो, खेलो, नाचो ।
3. सरल नृत्य-नाट्य ।
4. मूल बातें, चलना, दौड़ना, बार-बार कदना, फिसलना, फुंदकना, (संगीत या गिनती के साथ)

5. सरल लय-युक्त गतियों (अंगचालन) के साथ अभिनन्दन गान तथा प्रार्थना ।
6. कचुरी का गीत । व्रताचारी ।
7. ग्वालन का गीत (प्रादेशिक भाषाओं में—मराठी—राधा ग्वालन)
8. फ़सल कटाई का नृत्य—जैसे—पट्टि कट्टि एल् लो लो (तमिल)
जैसे—मालर दाध भालर (मराठी)
जैसे—धीरे धीरे (गुजराती)
9. नाविक का गीत ।
10. शिकारी का गीत ।
11. दैनिक जीवन को दर्शाने वाली क्रियाएँ ।
जैसे :—हम इस प्रकार अपने कपड़े धोते हैं आदि ।
12. सुवर्ण भारत की जय ।
13. जीवन का हर्ष । व्रताचारी
14. कुम्मी (तमिल) ।
15. कोलाट्टम (तमिल) ।
16. ज़िम्मा (मराठी) ।
17. फुगुड़ी (मराठी) ।
18. देसी लय के खेल—केतकी चे पान (मराठी)

(ख) बालकों की प्रिय कहानियाँ ।

बालकों की प्रिय कहानियाँ चुनी जा सकती हैं ।

(ग) रस्सी कूदना ।

1. एक रस्सी से (अकेले) आगे और पीछे कूदना ।
2. साथी के साथ रस्सी कूदना ।
3. रस्सी कूदने का करतब—साथी रस्सी कूदने के समय घूमता है ।

(ग) लोकनृत्य	कोई नहीं ।
(घ) लेज़िम	कोई नहीं ।
(ङ) मार्च	कोई नहीं ।
(च) फैंसी ड्रिल	कोई नहीं ।

झंडा ड्रिल (सिर्फ़ श्रेणी III के लिए)

वर्ग IV द्वन्द्व—खेल कोई नहीं

वर्ग V खेल

(क) सरल खेल

1. बिल्ली और चूहा (कैट एण्ड रैट)
2. आंख-मिचौनी (ब्लाइंड मैन्स बुफ़) ।
3. घड़ियाल मुझे नहीं पकड़ सकता (पॉम पॉम पुल अवे) ।
4. मूर्त्तियाँ (रेड लाइट) ।
5. रन फ़ॉर यअर सपर । (अपने भोजन के लिये दौड़ो ।)

6. गिलहरी और दरख़्त (स्क्विरिल एण्ड ट्रीज़) ।
7. सर्किल कॉल बाल ।
8. रुमाल गिराओ (ड्राप द हैंडकरचीफ़) ।
9. इमिटेशन टैग (गार्डन स्कैम्प) ।
10. भेड़ियाजी, क्या बजा है ? (व्हाट इज़ द टाइम मिस्टर वुल्फ़ ?)

(ख)	रिले	कोई नहीं ।
(ग)	अभ्यास के खेल (लीड अप गेम्स)	कोई नहीं ।
(घ)	व्यक्तिगत मनोरंजक खेल	कोई नहीं ।
(ङ)	दल बनाकर खेले जाने वाले बड़े खेल	कोई नहीं ।

वर्ग VI	उछल-कूद के खेल (एथलेटिक्स)	कोई नहीं
वर्ग VII	पानी के खेल	

नोट :— यदि सुरक्षा की सुविधाएँ और हर छः छात्रों के लिए एक शिक्षक या सहायक हो तो इस प्रभाग में पानी के खेल शुरू कर देने चाहिएं । छात्रों को योग्यता के अनुसार अनेक वर्गों में बांट देना ज़रूरी है ।

(क) तैराकी

अध्यापक को चाहिये कि वह छात्रों को उनके सबसे अधिक सफल स्ट्रोक और तरीक़े के अनुसार तैरना सिखाये । सामान्य रूप से नीचे लिखे तरीके अपनाये गये हैं :—

(1) अपने आपको जल के अनुकूल बनाना और डर को दूर करना ।
(2) पानी की सतह पर बहना और धीरे से सरकते हुए तैरना ।
(3) सहारा लेकर या सहारे के बिना ही हाथ-पैर चलाना ।
(4) सांस लेकर समन्वित तैराकी ।

(ख) गोता मारना — कोई नहीं

प्रभाग II

श्रेणी IV और V

(9 वर्ष से 10 वर्ष तक की आयु के बालकों के लिए)

वर्ग 1 — कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप

(क) कसरतें

श्रेणी IV

सारिणी I

(1) प्रारम्भिक :	पुरानी टेनिस की गेंदों को हाथ से ज़मीन पर मारना । (पैट बाउंसिंग ।)
(2) **बाहु** :	(हाथ-पैर के बल) बग़लों की ओर केकड़े की तरह चलना ।

(3) धड़ : (घुटनों के बल झुककर) बारी-बारी से पैर को पीछे की ग्रोर तानना ।

(4) धड़ : (घुटनों के बल झुककर) सिर ग्रौर शरीर को मोड़ते हुए बारी-बारी से बाहुग्रों को दायें-बायें ग्रौर पीछे की ग्रोर झुलाना ।

(5) टांग : खड़े होकर लम्बी छलांग लगाना ।

(6) सन्तुलन : रबड़ की गेंद को एक पैर से फंसाना ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : नेता का ग्रनुसरण करो, संकेत मिलने पर नया क्रिया-कलाप ग्रारम्भ कर दो ।

(2) बाहु : (टांगें फैलाकर) हाथों को ग्रागे की ग्रोर, फिर नीचे से ऊपर की तरफ कंधे के समानान्तर दायीं-बायीं तरफ लाना ग्रौर ऊपर की ग्रोर लाते समय एड़ी उठाना ।

(3) धड़ : (दबकिए) हाथों को ज़मीन पर रखकर दबको, घुटनों को सीधे करो । बांहों के बीच दाहिने घुटने के बल झुको । सीधे हो जाग्रो ग्रौर बायें घुटने के साथ भी इसी तरह करो ।

(4) धड़ : (दबकिए) छलांग लगाकर पीछे मुड़ो, फिर दबक जाग्रो ।

(5) टांग : चलो-खड़े हो जाग्रो । ग्रागे ग्रौर पीछे पैर बदलो, ऊंची छलांग लगाग्रो, पुनः उछलो ।

(6) संतुलन : (एक टांग पर खड़े होकर) बिना रोक-टोक, ताल के साथ पैर को ग्रागे की ग्रोर झुलाना ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : दौड़ते हुए रबड़ की गेंद को पैर से ग्रागे ले जाना ।

(2) बाहु : (बाहें छाती पर झुकी हुई) बांहों को दायें-बायें ग्रौर पीछे की तरफ जोर से फेंकना ग्रौर फिर उन्हें छाती पर ले जाना ।

(3) धड़ : (घुटनों को झुकाकर बैठो, पैर कुछ खुले रहें ग्रौर हाथ सहारे के लिए पीछे ज़मीन पर जमे रहें) सिर को पीछे गिराते हुए कूल्हे को उठाना (चक्रासन ग्रवस्था में ग्राना) ।

(4) धड़ : रबड़ की गेंद को एक तरफ से दूसरी तरफ गद्दे देना ।

(5) टांग : (दबकिए) टांग को बारी-बारी से दायें-बायें फैलाना ।

(6) संतुलन : एक पैर उठाकर ताल के साथ फुदकना, फिर दूसरे पैर को उठा कर फुदकना ।

श्रेणी V

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : स्वतन्त्रतापूर्वक कूदने की रस्सी से कूदना ।

(2) बाहु : (बाहु दायें-बायें फैले हुए) बाहुग्रों को गोलाकार घुमाना ।

(3) धड़ : (पलथी मारकर बैठो) पीछे देखने और ज़मीन को छूने के लिए हाथों को झुलाते हुए सिर और धड़ को मोड़ना ।

(4) धड़ : (टांगें फैलाकर, एक गज़ की दूरी पर साथी की पीठ की ओर अपनी पीठ करके) धड़ को नीचे झुकाओ और दोनों हाथों से टेनिस की गेंद को पैरों के बीच से साथी की तरफ फेंको, सीधे खड़े हो जाओ और रीढ़ की हड्डी को कमान की तरह तानकर दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ और साथी से गेंद वापिस लो ।

(5) टांग : कमर पर हाथ रखकर ताल के साथ उछलकर पांव खोलना ।

(6) संतुलन : पंजों के बल बैठो और टखनों के आगे टांगों को हाथों से कसकर लपेट लो—फिर चलो ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : घेरे में उसके चारों ओर दौड़ो, ऊंचाई पर लटकी हुई गेंद को सिर से मारने की कोशिश करो ।

(2) बाहु : (दो-दो मिल कर—दाहिने हाथों को मिलाकर) रस्साकशी । बायें हाथों से भी इसी तरह करो ।

(3) धड़ : (घुटनों के बल झुककर—धड़ आगे की ओर झुका हुआ, हाथ कंधे की चौड़ाई के बराबर दूरी पर हों और वे ज़मीन को आगे ज़्यादा से ज़्यादा दूरी पर छूते रहें) ताल के साथ छाती को नीचे की ओर दबाओ—हाथों को सीधा रखो ।

(4) धड़ : (टांगें फैला कर) धड़ को दायें-बायें झुकाओ ।

(5) टांग : खड़े-खड़े फुदको और बारी-बारी से घुटने उठाओ ।

(6) संतुलन : (हवाई जहाज़) एक पैर पर खड़े हो जाओ, दूसरे पैर को सीधा पीछे और हाथों को दायें-बायें फैलाओ । पीठ और निचले धड़ को ज़मीन के समान्तर कमान की तरह तानो ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : बिना रोक-टोक फुदको, कदम रखो और छलांग लगाओ ।

(2) बाहु बांहों को कंधों पर झुकाना और ऊपर की ओर तानना ।

(3) धड़ : (टांगें फैलाकर) बांहों को बाहर की तरफ फैलाकर रीढ़ की हड्डी पर चाप-सा बनाओ, फिर धड़ को नीचे की ओर गिराओ । बारी-बारी से ऐसा करो और लगातार करते रहो ।

(4) धड़ : (एक हाथ आगे बढ़ा हुआ) उठे हुए हाथ को छूने के लिए दूसरे पैर से ऊंची ठोकर मारना ।

(5) टांग : टांगें फैलाकर कूदो और निश्चित गिनती पर दबककर बैठने की स्थिति में नीचे गिरो । फिर उछलो और छलांग लगाओ, इसी तरह करते रहो ।

(6) संतुलन : एक उठे हुए घुटने को दोनों हाथों से पकड़कर दूसरे पैर पर खड़े हो जाओ, छलांग लगाकर मुड़ो और संतुलन खोये बिना ज़मीन पर गिरो ।

(ख) नक़ल उतारने के खेल कोई नहीं

(ग) करतब

1. आगे लुढ़कना फ़ार्वर्ड राल ।
2. (दो-दो मिलकर) (स्किन द स्नेक फ़ार्वर्ड राल) । आगे लुढ़कना ।
3. (दो-दो मिलकर) लीप फ़ॉग-बोथ राल । जोड़ीदार के ऊपर से मेंढ़क फुदक, फिर दोनों आगे को फुदकें ।
4. ट्रिपल राल (थ्रीमेन फ़ार्वर्ड राल) । तृतीय आगे लुढ़क
5. (दो-दो मिल कर) : मंकी वाक विद साइड राल । बंदर चाल और बगल में लुढ़कना ।
6. बैक वर्ड राल । उल्टा लुढ़कना ।
7. डाइव एण्ड राल (ऊंचाई और दूरी, दोनों ही के लिये) ।
8. थ्री मेन साइड-वर्ड राल । तीन की पहलू लुढ़क ।
9. (दो-दो मिलकर) डबल रोल । द्विव्य लुढ़क ।
10. (दो-दो मिलकर) ओवर द बैक राल । पीठ के ऊपर से लुढ़क ।
11. (दो-दो मिलकर) ओवर द नीज़ राल । घुटने के ऊपर से लुढ़क ।
12. (दो-दो मिलकर) केमल वाक (चेहरा नीचा करके) ऊंट चाल मुंह नीचे को ।
13. (दो-दो मिलकर) व्हील बैरो । बोझा ढोने की दुपहिया ठेलागाड़ी की तरह चलना ।
14. मेंढ़क संतुलन फ़ाग बैलेंस ।
15. हेड स्टैंड । शीश आसन (सिर के बल खड़ा होना) ।

(घ) पिरामिड्ज़

1. एक, हाथ के बल खड़ा होगा, दूसरा पैरों को पकड़ेगा ।
2. एक पीठ के बल तिरछा लेटेगा, दूसरा आगे को झुकेगा, अन्य छात्र पैर की ओर देखते रहेंगे ।
3. दो एक दूसरे से सटकर घुटनों के बल झुकेंगे, तीसरा कंधों पर खड़ा होगा ।
4. दो उपर्युक्त ढंग से, उन पर घुटनों के बल झुकेंगे ।
5. दो लड़के भीतर की दिशा में हाथों के बल खड़े होंगे, तीसरा उनके पैरों को पकड़ेगा ।
6. उसी तरह जिस तरह ऊपर बताया गया है, किन्तु हाथों के बल खड़े होने वाले लड़के बाहर की दिशा में रहेंगे ।
7. दो लड़के आमने-सामने एक घुटने के बल झुककर तीसरे लड़के को, जो हाथों के बल खड़ा है, अपने घुटनों पर रखेंगे ।

(ङ) नमस्कार श्रेणी V में आरम्भ किया जाए ।

(च) डंड कोई नहीं ।

(छ) बैठक कोई नहीं ।

(ज) योगिक कसरतें कोई नहीं ।

वर्ग II

उपकरण (श्रेणी V से आरम्भ कीजिए)

(क) समान्तर डंडे । पेरेलल बार,

नीचे डंडे (1′—6″) Low bars

1. हाथ धरकर एक तरफ़ से दूसरी तरफ़ फांदो ।
2. टांगें फैलाकर बैठो और आगे की ओर लुढ़को और फिर टांगें फैलाकर बैठो ।
3. टांगें फैलाकर बैठो और पीछे की ओर लुढ़को और फिर टांगें फैलाकर बैठो ।
4. पीछे की तरफ़ पीठ पर लुढ़को ।

(ख) वाल्टिग बक्स

1. छलांग लगाकर ऊपर जाओ, छलांग लगाकर नीचे आओ ।
2. छलांग लगाकर घुटनों के बल बैठो, छलांग लगाकर नीचे आओ ।
3. टांगें फैलाकर छलांग लगाओ ।
4. टांगें बीच से निकाल कर छलांग लगाओ ।
5. दबककर बैठो, सिरे पर बैठने के लिए आगे लुढ़को और छलांग लगाकर नीचे आओ ।

(ग) **शहतीर** (Beams)	कोई नहीं ।
(घ) **रिंग**	कोई नहीं ।
(ङ) **मलखम्ब**	कोई नहीं ।
(च) **रस्सा**	कोई नहीं ।
(छ) **पोमल हार्स**	कोई नहीं ।

वर्ग III **लय**

(क) **लय सम्बन्धी आधारभूत क्रिया-कलाप**	कोई नहीं ।
(ख) **लययुक्त खेल**	कोई नहीं ।
(ग) **लोक-नृत्य**	कोई नहीं ।

1. शारी

ब्रताचारी

2. काठी

(घ) **लेजिम**	कोई नहीं ।

(ङ) मार्च करना

1. सावधान ।
2. विश्राम ।
3. आराम से ।
4. दाहिने मुड़ो (गिनती से) ।
5. बाएं मुड़ो (गिनती से) ।
6. पीछे मुड़ो (गिनती से) ।
7. तेज़ कदम से मार्च करना ।

8. थमो ।
9. मार्च करते हुए मुड़ना :
   (क) दाहिने मुड़ो ।
   (ख) बाएं मुड़ो ।
   (ग) पीछे मुड़ो ।
10. कदम ताल ।
   (क) कदम ताल ।
   (ख) कदम ताल की स्थिति से आगे बढ़ना ।

टिप्पणी : इस प्रभाग में स्थितियों और क्रिया-कलापों की जानकारी पर जोर दिया जाता है, सही-सही हरकतों पर नहीं ।

(च) **फेंसी ड्रिल**

1. डम्ब बेल ड्रिल (विलकिंग सीरीज) ।
2. सिम्बल ड्रिल ।

वर्ग IV प्रतियोगी-खेल

(क) **सरल द्वन्द्व खेल**

1. दो लड़के पीठ से पीठ मिलाकर एक दूसरे को उठाने का यत्न करें।
2. दो लड़के पीठ से पीठ मिलाकर धक्का दें ।
3. दो लड़के पीठ से पीठ मिलाकर छड़ी को खींचें।
4. दो लड़के पीठ से पीठ मिलाकर एक छड़ी को खींचें ।
5. दो लड़के पीठ से पीठ मिलाकर बांहों में बांहें डालकर खींचें । (बैक टू बैक टग)
6. ड्रेक फ़ाइट ।
7. कुहनी भिड़न्त—एल्बो स्ट्रग्ल ।
8. हाथ से धकेलना—हैंड पुश ।
9. हाथ लड़ाना—हैंड रेस्ल ।

(ख) कुश्ती	कोई नहीं ।
(ग) लाठी	कोई नहीं ।
(घ) जम्बिया	कोई नहीं ।
(ङ) फ़ारी गतका	कोई नहीं ।
(च) जुडो	कोई नहीं ।

वर्ग V खेल

(क) **सरल खेल**

1. छोड़ना और पकड़ना (फ़्री एण्ड कौट) ।
2. टैग और उसके अन्य प्रकार।
3. थ्री डीप और उसके अन्य प्रकार।

4. फ़ाइंड ए पार्टनर (बैक टू बैक) एक साथी ढूंढ़ो ।
5. फ़ायर ग्रान द माउंटेन (फ़ारेस्ट लुक ग्राउट) पहाड़ पर ग्राग लगी ।
6. कम विद मी (मेरे साथ ग्राग्रो) ।
7. सर्किल टास ।
8. पागल वाला ।
9. क्रोज़ एण्ड क्रेन्स ।
10. स्पेड ग्रौर उसके ग्रन्य प्रकार ।
11. कैच द फ़ाक्सेस टेल । लोमड़ी की पूंछ पकड़ना ।
12. साइमन कहता है (साइमन सेज़) ।
13. विभिन्न प्रकार से गेंद को दाएँ बाएँ बचाना ।
14. डॉग एण्ड बोन (स्नैच द हैंडकरचीफ़) । (कुत्ता ग्रौर हड्डी रूमाल को छीनना) ।

(ख) रिले

1. सरल दौड़ (सिम्पल रनिंग) ।
2. खाई को छलांग लगाकर पार करो (जम्प द डिच)
3. ऊँची छलांग लगाग्रो (जम्प हाइट) ।
4. दौड़ो ग्रौर फेंको (रन एण्ड थ्रो) ।
5. ड्रिब्ल रिले (सभी खेल) ।
6. ग्रालू की दौड़ (पोटेटो रेस) ।
7. सिर का संतुलन (हेड बैलेंसिंग) ।
8. रस्सी कूदना (रोप स्किपिंग) ।
9. केटरपिलर (सेटिपेड) ।
10. ग्रार्क वाल ।
11. ज़िग ज़ैग ।

(घ) लीड ग्रप गेम्स

ग्रारम्भ : ब्यौरे के लिए परिशिष्ट II देखिए ।

(क) फुटबाल टाइप

(1) नम्बर फुटबाल ।
(2) सर्किल फुटबाल ।
(3) रोटेशन फुटबाल ।

(ख) हाकी टाइप

(1) नम्बर हाकी ।
(2) सर्किल हाकी ।
(3) रोटेशन हाकी ।

(ग) कबड्डी टाइप

(1) व्हिप टेम कबड्डी ।
(2) व्हिप कबड्डी ।
(3) टच कबड्डी ।

(घ) खो-खो टाइप

(ङ) क्रिकेट टाइप

(1) बुकेट बाल ।
(2) हिन्दुस्तानी क्लब क्रिकेट ।

(च) वाली बाल टाइप

(1) थ्रो बाल ।
(2) एण्ड बाल ।
(3) कीप इट अप ।

(छ) बास्केट बाल टाइप ।

(1) एण्ड बाल ।
(2) कैप्टेन बाल ।

(ख) सौफ़्ट बाल टाइप

शैलाग बाल और उसके विभिन्न रूप ।

(घ) व्यक्तिगत मनोरंजन-खेल कोई नहीं ।

(ङ) बड़े टीम-खेल कोई नहीं ।

वर्ग VI एथलेटिक खेल :

(1) स्टैंडिंग ब्रौड जम्प । खड़े होकर चौड़ी छलाँग लगाना ।
(2) 50-यार्ड डैश 50 गज दौड़ ।
(3) स्टैंडिंग हाफ़ स्टेप एण्ड जम्प । खड़े होकर फुदकना और उछलना ।
(4) दौड़ते हुए चौड़ी छलांग लगाना (यदि ट्रेक में खाई हो) ।
(5) दूरी पर बाल फेंकना ।
(6) दौड़ते हुए ऊंची छलांग लगाना ।

वर्ग VII जल सम्बन्धी खेल :

टिप्पणी : यदि इस डिवीज़न में तैरना सिखाया जाय तो श्रेणी I, II और III के पाठ्यक्रम का उपयोग कीजिए । यदि छात्र तैरना सीख चुके हों तो निम्नलिखित कार्यसारिणी का अनुसरण कीजिए ।

(क) तैरना

1. छात्र जो स्ट्रोक पहले सीख चुके हों उसे सहज रूप से करने और शरीर के आकार तथा सहन-क्षमता पर बल दीजिए ।
2. (जब तक कि छात्र काल, ब्रेस्ट, साइड, बैक स्ट्रोक और बटर फ़्लाई न सीख ले) दूसरे प्रकार के स्ट्रोक सिखाइये ।

(ख) गोता मारना

1. खड़े होकर (फिर दौड़कर) हवा में अनेक स्थितियाँ ग्रहण करो और पानी में छलांग लगाओ (स्ट्रेट, टक, पाई) ।
2. खड़े होकर या दौड़कर सिर के बल गोता लगाना ।

खण्ड III

(वयोवर्ग 11 से 13) छठी, सातवीं और आठवीं कक्षा

(पहले जो कुछ बताया जा चुका है, उसे दोहराया जाए)

कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप

वर्ग 1 **(क) कसरतें**

छठी कक्षा

सारिणी

(1) प्रारम्भिक : खड़े-खड़े दो या तीन लगातार लम्बी छलांग लगाकर खुली दौड़।

(2) बाजू : जोड़े बनाकर धक्का देने की प्रतियोगिता।

(3) धड़ : घुटनों को झुकाते हुए, बाजुओं को पीछे को झुलाना और शरीर को इस प्रकार तानकर जैसे पानी में छलांग लगाते हुए ताना जाता है, बाजुओं को सामने की ओर करते हुए ऊपर की ओर कूदना।

(4) धड़ : (टांगें फैलाकर) धड़ और सिर को एक ओर से दूसरी ओर लगातार झुकाना। जिस ओर धड़ या सिर झुकाया जाय, उससे दूसरी ओर का बाजू सिर के ऊपर घुमाना और सिर के ऊपर के भाग को उंगलियों से छूना और दूसरा हाथ कूल्हे पर रखना।

(5) टांग : दौड़ आरम्भ करते समय कूदने वाला पांव आगे हो। हर चौथी गिनती पर हर्डल कूदते हुए चलना। गिनती होगी 1, 2, 3 कूदना; 1, 2, 3 कूदना इत्यादि।

(6) पेट : (सामने की ओर से सहारा) दण्ड अवस्था, कुदान भरकर पैरों को हाथ के साथ रखना।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : भागते हुए टेनिस की पुरानी गेंदों को पैरों से आगे ले जाना।

(2) बाजू: (आड़े ढंग से घुटनों के बल झुकना) दण्ड लगाओ।

(3) धड़ : (टांगें फैलाकर) धड़ ढीला और नीचे की ओर झुका हुआ, घुटने झुके हुए और फिर धड़ को ऊपर की ओर फैलाना और बाजुओं को ऊपर उठाते हुए कमान की तरह गोल करना।

(4) धड़ : (टांगें फैली हुई और हाथों को पीछे से एक दूसरे को पकड़ना) धड़ को गोल घुमाना और सिर को घुमाना।

(5) टांग : (टांगें फैली हुई) कूदना और एड़ियों को ज़मीन के ऊपर मिलाना और फिर पैरों को फैलाते हुए ज़मीन पर लाना। इसी को इसी ढंग से बार-बार दोहराना।

(6) पेट	(बैठना और हाथों को पीठ पीछे ज़मीन पर रखना) पैरों को अलग-अलग करना और इकट्ठे करना।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक :	रबड़ की गेंदों को फेंकते हुए और उन्हें लपकते हुए इधर-उधर घूमना।
(2) बाजू :	(बाजू दोहरा) बारी-बारी दोनों बाजुओं को झटके से आगे बढ़ाना।
(3) धड़ :	(दो-दो के जोड़े बनाकर, एक दूसरे की ओर मुंह करके खड़े होना, बाजू फैलाकर अपने साथी के कन्धे पर रखना—धड़ आगे की ओर) छाती को एक ताल से नीचे की ओर झुकाना।
(4) धड़ :	(साथी की ओर मुंह करके खड़े होना और हाथ मिलाना) उल्टी ओर घूमना और एक हाथ के नीचे से गुज़रना ताकि दोनों की एक दूसरे से पीठ मिले और हाथ ऊपर उठाना। इसी कसरत को उल्टे क्रम से करना।
(5) टांगें :	(कमर पर हाथ रखकर) एक टांग के सहारे फुदकते हुए, दूसरे टांग के अंगूठे को सामने की ओर और बग़ल की ओर ज़मीन से छूना।
(6) पेट :	ऊपर की ओर इस प्रकार उछलना कि घुटने छाती को छुएं।

सातवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक :	लाठी के सहारे खुले तौर पर कूदना (हर एक के पास लगभग छः फुट की एक लाठी होनी चाहिए)।
(2) बाजू :	(जोड़ों में—एक साथी फर्श पर पीठ के बल लेटता है। दूसरा अपने साथी के सिर की ओर मुंह करते हुए और छड़ी को क्षैतिज अवस्था में पकड़े हुए पैर चौड़ा करके खड़ा होता है, बाजू नीचे की ओर और नीचे वाला छड़ी पकड़ता है)। बाजुओं को दोहरा करना और फैलाना और शरीर को सीधा रखना—फिर दोनों साथी अपना स्थान बदलते हैं।
(3) धड़ :	(दोनों हाथ को नीचे की ओर करते हुए छड़ी को क्षैतिज अवस्था में पकड़ना) दोनों पैरों के बल कूदना और छड़ी को आगे-पीछे घुमाना।
(4) धड़ :	(टांगें चौड़ी करके धड़ आगे करना। कुहनियों को शरीर के साथ लगाकर बाजुओं को दोहरा करना, हथेली को खुला रखना और उंगलियों को आगे की ओर करना) बाजुओं को आगे की ओर बढ़ाना (कन्धों के स्तर पर)। फिर थोड़ा पीछे की ओर बाजुओं को अलग करना और फिर झुकाना (बाजुओं की हरकत) जैसे ब्रैस्ट स्ट्रोक में होती है।

(5) टांग : एक ही स्थान पर (घुटन ऊंच) करके दौड़ना।

(6) पेट : (दो-दो लडके ठेने की दिशा में) ठेले को आगे धकेलने से बाजुओं को ऊपर उठाते हुए क्राल स्ट्रोक की क्रिया। दोनों हाथ बारी-बारी फ़र्श को छूते हैं।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : चोर-चोर का सरल खल।

(2) बाजू : फुदकना, धकेलना, बाजू सीधे करके हाथों को अपने सामने के लड़के के कन्धों पर रखा जाता है और एक टांग को पीछे की ओर ऊपर उठाया जाता है। ऐसा करने की कोशिश करो और सामने के लड़के को पीछे धकेल दो।

(3) धड़ : (कंगरू की तरह उठाना) एक टोली के लड़के ठेले की दशा में खड़े होते हैं। जो लड़का खड़ा होता है, वह दूसरों को जांघों से पकड़ता है और अपने धड़ को कमान के आकार का बनाता हुआ हाथ फर्श से उठाता है और अपने बाजुओं को ऊपर की ओर (midway) फंकता है।

(4) धड़ : (टांगें फैली हुई--धड़ आगे की ओर--बाजू नीचे की ओर) बाजुओं को बगलों की तरफ झुलाते हुए धड़ और सिर को मोड़ना।

(5) टांग : (हाथ कूल्हे पर, घुटने झुके हुए) एक ही स्थान पर छोटी छलांग लगाना, इसके बाद ऊपर की ओर ऊंची छलांग लगाना और इसे दोबारा करना।

(6) पेट : पांव लम्बे करके बैठना (Long Sitting)। शरीर को नीचे की ओर झुकाते हुए पांव के अंगूठों को छूना।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : फ्री कार्टव्हीलिंग (Free Cartwheeling)।

(2) बाजू : (गर्दन कसी हुई) बाजुओं को बगल की ओर फेंकना।

(3) धड़ : (आगे के सहारे से) पैरों को आगे रखना और फैलाना, फिर प्रारम्भिक स्थिति में आना।

(4) धड़ : [पेट के बल लेटना (Front lying)—टखनों को पकड़ना] सिर और कन्धों को उठाना।

(5) टांग : फुदकना और बारी-बारी दोनों पैरों के अंगूठों को आगे रखना।

(6) पेट : (पीठ के बल लेटना) घुटनों को झुकाकर छाती तक ले जाना—पूर्ववत् दशा में लाना।

आठवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : पंक्ति में चलना और खड़े हो जाना—इसे दोहराना, नेताओं के पीछे भाग कर पंक्ति बनाना।

(2) बाजू : (बाजुओं को छाती पर झुकाना।) बाजुओं को बगल की ओर फेंकना।

(3) धड़ : (अपने साथी के सामने खड़े होकर, आगे का सहारा लेते हुए) अपने साथी का (दूसरी ओर का) हाथ पकड़ना और बगल की ओर सहारा लेना। हाथों को ऊंचा करते हुए बगल का सहारा लेना—इसी कैसरत को दूसरी ओर दोहराना।

(4) धड़ : (आगे का सहारा लेते हुए) केकड़े की तरह बगल की ओर चलना।

(5) टांग : (दबककर बैठना) बारी-बारी दोनों टांगों को बाहर की ओर फैलाना।

(6) पेट : (दबककर बैठना) पीछे की ओर दोनों पैर मारना—दुलत्ती मारना।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : दौड़ना और समान्तर रेखाओं को फांदना।

(2) बाजू : (शरीर आगे की ओर झुका हुआ) क्राल स्ट्रोक (Crawl Stroke) की तरह बाजुओं को बारी-बारी आगे ले जाना और पीछे ले जाना।

(3) धड़ : (टांगें बहुत फैली हुई, हाथ कूल्हों पर) शरीर को बगल की ओर झुकाना।

(4) धड़ : (सामने का सहारा लेते हुए) बगल का सहारा लेना।

(5) टांग : (कूल्हों पर हाथों को रखते हुए) एक टांग को बगल की ओर घुमाते हुए दूसरी टांग पर फुदकना। फिर दूसरी टांग से इस कसरत को दोहराना।

(6) पेट : (दबककर बैठना) एक टांग बाहर की ओर फैली हुई—छलांग लगाकर दूसरी टांग को बाहर फैलाना।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : पंक्ति में दौड़ना और बाधा (आब्स्टेकल) के ऊपर से छलांग लगाना।

(2) बाजू : (शरीर आगे की ओर झुका हुआ) बाजुओं को पीछे, ऊपर, आगे और नीचे घुमाना (बटर फ़लाई स्ट्रोक)।

(3) धड़ : एक टांग को पीछे की ओर उठाते हुए और शरीर को कमान की तरह ज़रा झुकाते हुए बाजुओं को आगे की ओर ऊपर उठाना और एक टांग को पीछे की ओर ऊपर उठाना।

(4) धड़ : (बाजू ऊपर, पांव फैले हुए) शरीर को बारी-बारी दोनों ओर ताल से झुकाना।

(5) टांग : (हाथ कूल्हों पर) घुटने को ऊपर उठाते हुए, बारी-बारी दोनों टांगों पर फुदकना।

(6) पेट : लम्बे पांव करके बैठना (Long Sitting) घुटने को झुकाना और उससे छाती को छूना ।

(ख) नक़ल उतारने के खेल और कथा नाटक — कोई नहीं

(ग) करतब

1. (जोड़ बनाकर) साथी क कन्ध से सन्तुलन (Partner Shoulder Balance) ।
2. (जोड़े बनाकर) बैक ऐंजल (Back angel) ।
3. हाथों के बल खड़ा होना (Handstand) ।
4. (जोड़े बनाकर) (लेटे हुए लड़के पर) आगे के पैर पर सन्तुलन ।
5. (जोड़े बनाकर) (लेटे हुए लड़के पर) पिछले पैर पर सन्तुलन ।
6. गाड़ी का पहिया (Cartwheel) ।
7. ऊंचाई और दूरी के लिए गोता लगाना और लुढ़कना ।

(घ) पिरेमिड (Pyramid)

1. खड़े लड़कों के कन्धों पर खड़ा होना ।
2. खड़े लड़कों के घुटनों के सहारे हाथों के बल खड़ा होना (Hand Stand) ।
3. एक घुटनों के बल झुकता है, एक कन्धों पर खड़ा होता है और हाथ के बल उल्टा खड़ा होने वाले लड़के को नीचे के लड़के के कूल्हों के पास पकड़ता है ।
4. एक लड़का दो खड़े लड़कों की जांघों के सहारे खड़ा होता है ।
5. तीन लड़के पांवों को साथ-साथ करके खड़े होते हैं । अग़ल-बग़ल वाले दोनों लड़के बाहर की ओर झुकते हैं और बीच वाला लड़का उनको पकड़े रहता है ।
6. एक लड़का दूसरे के पीछे खड़ा होता है और एक उन दोनों के कन्धों पर आगे की ओर झुककर सहारा लेता है ।

(ङ) नमस्कार

नमस्कार करने की संख्या को बढ़ाइए ।

(च) डंड

1. सादा डंड ।
2. डंड जोड़ ।
3. गर्दन कसी ।
4. साफ़-सूफ ।

(छ) बैठक

1. सादी बैठक ।
2. सरक बैठक ।
3. नमस्कार बैठक (एक) ।
4. नमस्कार बैठक (दो) ।

डंड और बैठक

सादा डंड और सादा बैठक डंड और बैठक के सबसे अधिक प्रचलित रूप हैं । दूसरे इन्हीं के विभिन्न रूप हैं । इनको धीरे-धीरे सिखाया जाना चाहिए । परन्तु साथ ही साथ सादा

डंड और सादी बैठक अधिकाधिक संख्या में करवानी चाहिए। छठी कक्षा के लड़के को कहा जाना चाहिए कि वह कम-से-कम दस डंड और बीस बैठक निकाले। सातवीं कक्षा के लड़के को बीस डंड और चालीस बैठक निकालनी चाहिए और आठवीं कक्षा के लड़के को तीस डंड और साठ बैठक।

योग आसन

सातवीं कक्षा

1. भुजंगासन।
2. अर्ध शलभासन।
3. धनुरासन।
4. हलासन।
5. पश्चिमातनासन।
6. चक्रासन।
7. वक्रासन।
8. उत्कटासन।

आठवीं कक्षा

1. वृक्षासन।
2. शलभासन।
3. तोबंगुलासन।
4. अर्ध-मत्स्येन्द्रासन।
5. बकासन।
6. कुक्कुटासन।
7. वज्रासन।

ध्यान दीजिए— इस सम्बन्ध में व्याख्यात्मक नोट परिशिष्ट 'I' में देखिए।

वर्ग II उपकरण

(क) घोड़ी (Parallel Bars)

(i) छोटी घोड़ी (Low Bars) (1′—6″)।

1. कन्धे के सहारे सन्तुलन।
2. आधे बाजू के सहारे सन्तुलन।
3. छाती के सहारे सन्तुलन।

(ii) माध्यमिक घोड़ी (3′—6″)।

छोटी घोड़ी की कसरतें दोहराइए।

1. दोनों छड़ों के सहारे सीधे बाजुओं से तेजी से चलना।
2. झूलना और एक-एक छड़ को फांदकर पीछे की ओर कूद जाना।
3. दोनों छड़ों का सहारा लेते हुए पीठ उठाना।
4. हैम्मक हैंग (Hammock Hang)।
5. प्रेस अप (Press Up) शरीर को ऊपर उठाना।

(ख) वॉल्टिंग बक्स (Vaulting Box) गद्दा घोड़ा

पहले की कसरतों को दोहराओ।

1. भेड़िया छलांग (Wolf Vault) (एक टांग हाथों के बीच में और दूसरी बाहर की ओर)।
2. पीछे की ओर तिरछी छलांग (Oblique Back Vault) (एक ही बार करना)।
3. बगल की तरफ छलांग।
4. सामने की ओर छलांग।
5. आगे की ओर लुढ़कना और फिर टांगें फैलाकर बैठना।

(ग) शहतीर (Beams)

1. शहतीर ज़मीन से एक फुट ऊंचा : शहतीर पर खड़े हो जाओ और फिर नीचे उतरो।
2. शहतीर ज़मीन से एक फुट ऊंचा : बाजुओं को सीधा (Yard Position) में रखकर शहतीर की चपटी सतह पर चलना।
3. शहतीर सिर तक ऊंचा : लटकते हुए गिरना। बाजुओं को दोहरा करो और फैलाओ।
4. शहतीर सिर तक ऊंचा : बिल्ली की खाल निकालो।
5. शहतीर ज़मीन से एक फुट ऊंचा : हाथ कमर पर, पूरा रास्ता चलिए और फिर उसी रास्ते से वापस आइये।
6. शहतीर इतना ऊंचा कि उस तक हाथ न पहुंच सके : छलांग लगाकर ऊपर से पकड़ना। बाजुओं को झुकाना और फैलाना।
7. शहतीर ज़मीन से दो फुट ऊंचा : हाथ कमर पर, तीन कदम चलना, घुटने को झुकाना और फैलाना।

(घ) रोमन रिंग

(सातवीं कक्षा से आरम्भ)

1. रिंग के नीचे खड़े हो जाओ और रिंग पकड़ लो। बाजुओं को दोहरा करो और फैलाओ।
2. लटकना—टांगों को ऊपर उठाना।
3. लटकते हुए आगे की ओर वृत्त बनाना।
4. लटकते हुए पीछे की ओर वृत्त बनाना।
5. उल्टा लटकना।
6. अन्दर की तरफ उल्टा लटकना (टांगें ऊपर)
7. घोंसले की तरह लटकना।
8. हाल-नैस्ट (Hal-nest) घोंसले की तरह लटकना—एक टांग और हाथ अन्दर की ओर।

(ङ) मलखम्ब — कोई नहीं

(च) रस्सी

1. पीठ को डेक (Deck) तक झुकाओ और फिर उठाओ।
2. ठुड्डी रस्सियों पर (Chin on Ropes)।
3. पांवों और टांगों से रस्सी को जकड़कर रस्सी पर चढ़ना।
4. रक़ाब के सहारे चढ़ना।

5. रस्सी को पैरों के तलों से पकड़े हुए रस्सी से उतरना।
6. पलथी मारकर रस्सी पर चढ़ना (Shinny up)।
7. चढ़ना और उतरना।

(छ) घुण्डी घोड़ा (Pommel Horse) — कोई नहीं

वर्ग III

ताल

(क) ताल सम्बन्धी मूल बातें — कोई नहीं

(ख) ताल–नृत्य — कोई नहीं

(ग) लोक–नृत्य

(1) झूमर } व्रताचारी
(2) जरी }

(घ) लेज़िम

छठी कक्षा (1)

दो रुख (पवित्र) गजबेल, घूम जाओ, शेर धज।

सातवीं कक्षा (1)

आगे फलांग, पीछे फलांग, मोमिया (चन्द्रावत बैठक)– दोमल, दोमल बैठक।

आठवीं कक्षा

दस्त पाओ, गोल चल दो, गोल चल एक

ध्यान दीजिए– ब्रैकटों में जो कसरतें लिखी गई हैं वह उन्हीं कसरतों के विभिन्न रूप हैं। उनका भी अभ्यास किया जाए।

(ङ) मार्च करना

(1) मार्च करते हुए कदम बदलना।
(2) एक कतार में खड़े होना।
(3) कुछ अन्तर से स्कवाड पांतसज्जा।
(4) नम्बरिंग एण्ड प्रूविंग ए स्क्वेड (Numbering and proving a squad)।
(5) खुलपांत और बन्द पांत।
(6) द्रुत मार्च।
(7) द्रुत पदक्षेप से दुगुन पदक्षेप में बदलना।
(8) दिशा बदलना (Changing direction by wheeling)
(9) एक पांत में आगे बढ़ना।
(10) द साइड स्टेप (The Side Step)
(11) एक पांत में मार्च करना।
(12) विसर्जन।

(च) फैंसी ड्रिल

लाठी ड्रिल

वर्ग IV मुकाबले के खेल (Combatives)

(क) मुकाबले के सरल खेल (Simple Combatives)

(1) (जोड़े बनाकर) घुटने पर थपकी देना (Knee slap) ।
(2) (जोड़े बनाकर) नॉक ओवर क्लब (Knock over club) ।
(3) (जोड़े बनाकर) लेम डक फ़ाइट (Lame duck fight) ।
(4) (जोड़े बनाकर) उठाने की प्रतियोगिता ।
(5) (जोड़े बनाकर) लाइन पुल (Line pull) ।
(6) (जोड़े बनाकर) रूस्टर फ़ाइट (Rooster fight)।
(7) (जोड़े बनाकर) स्टैपिंग ग्रान टोज़ (Stepping on toes) ।
(8) (जोड़े बनाकर) स्टार्क रेस्लिग (Stork wrestling) ।

(ख) कुश्ती (मल्ल युद्ध)

ध्यान दीजिए– नीचे लिखे क्रिया-कलापों में से एक-दो सरल क्रिया-कलाप सिखाये जाने चाहिए :

(1) स्टांसिज़ (Stances) पैंतरा ।
(2) पीछे की पकड़ (Go-Behind) पीछे जाना ।
(3) नीचे लाना (Take-Down)।
(4) दाब (Pins) ।
(5) बचाव या काट (Escapes)।

(ग) लाठी

(ग्राठवीं कक्षा से शुरू)

केवल ग्राठवीं कक्षा के लिए

मूल स्थिति, होशियार, ग्राराम, सीधी, उल्टी, दो रुख, घूम जाग्रो ।

(घ) जम्बिया (नहीं)
(ङ) फारी गतका (नहीं)
(च) जुडो (नहीं)

खेल

वर्ग V

(क) साधारण खेल

(1) किंग ग्राफ़ दि रिंग (King of the ring) ।
(2) ब्लाइंड हाप टैग (Blind hop tag) ।
(3) फ़ोर कार्नर्ज़ Four Corners) ।
(4) लगेज वैन (Luggage van) ।
(5) प्वायज़न सर्कल (Poison circle) ।
(6) पिंचो (Pincho) ।

(7) छुओ और दौड़ो (Touch and Run)।
(8) डाज एण्ड मार्क (Dodge and Mark)।
(9) तीन, तीन, चार, चार, पाँच की टोलियाँ बनाना ।
(Form Threes, Fours, Fives, etc.)
(10) क्लब गार्ड (Club guard)।
(11) स्टीलिंग स्टिक्स (Stealing Sticks)।
(12) जम्प दि शाट (Jump the shot)।
(13) बम्बार्डमैंट (Bombardment)।
(14) टच डाऊन कैरिइंग दि आबजैक्ट (Touch down carrying the object)।
(15) लेगोरिया–सैवन टाईल्स (Lagoria) (Seven tiles)।

(ख) रिले

(1) ह्यूमन आब्स्टेकल (Human Obstacle)।
(2) ओवर दी बोर्डर (Over the border)।
(3) टनल बाल (Tunnel Ball)।
(4) क्रैब (Crab)।
(5) बाल राल (Ball roll)।
(6) ओवर एण्ड अण्डर (Over and under)।
(7) स्टूप एण्ड स्ट्रैच (Stoop and stretch)।
(8) दुगुन फुदकना (Double hopping)।
(9) फैंको और बैठो (Throw and squat)।
(10) सियामी जोड़े (Siamese twins)।
(11) मेंढक छलांग (Frog jump)।
(12) जम्प द स्टिक (Jump the Stick)।
(13) ठेला गाड़ी (Wheel barrow)।
(14) साईकल हाप (Cycle hop)।
(15) सर्कल पास (Circle pass)।
(16) घोड़ा और घुड़सवार (Horse and rider)
(17) वीर योद्धा (Cavalier)।
(18) सीडान (Sedan)।
(19) रथ (Chariot)।
(20) लेट्रल बाल पास (Lateral Ball pass)।
(21) आल अप (All up)।
(22) कंगारू (Kangaroo)।
(23) मंडूक–शूक (Tadpole)।
(24) खो-खो (Kho-Kho)।

(ग) (सिखलाई) खेल—प्रारम्भिक खेल

परिचय : इन खेलों को उपयुक्त वर्गों के बीच लीग मैच या टूर्नामेंट के रूप में खेलना चाहिए इनके सम्बन्ध में अधिक ब्यौरा परिशिष्ट II में देखिए ।

(क) फुटबाल के प्रकार ।

1. लाइन फुटबाल ।
2. पिन फुटबाल ।
3. पाँच लड़कों का फुटबाल ।

(ख) हाकी—

1. लाइन हाकी ।
2. पाँच लड़कों की हाकी ।

(ग) कबड्डी—

1. छूने या मारने की भारतीय क्लब कबड्डी (जोड़े बनाकर खेला जाता है) ।
2. ऐसी कबड्डी जिसमें मरने वाले को छोड़ दिया जाए ।

(घ) खो-खो—

1. वृत्त खो-खो ।

(ङ) क्रिकेट—

1. फुटबाल क्रिकेट ।
2. छुम्रो भ्रौर दौड़ो ।

(च) वालीबाल—

1. बाल को ऊपर ही रखो (Keep it up) ।
2. एक टप्पे का वालीबाल (One Bounce Volley Ball) ।
3. नीचे नैट का वालीबाल ।
4. ऐसा वालीबाल जिसमें छूने की संख्या सीमित न हो ।

(छ) बास्किट बाल—

1. पिन बास्किट बाल ।
2. चार कोर्ट का बास्किट बाल ।
3. दो दो या तीन तीन का बास्किट बाल ।
4. 'इक्कीस' ।

(ज) बेस बाल—

1. हिट पिन बेस बाल भ्रौर उसके विभिन्न रूप ।
2. हाथ का बेस-बाल ।
3. पैरों का बेस-बाल ।
4. 'वर्क अप' (Work up) ।

ध्यान दीजिए—इस सम्बन्ध में व्याख्यात्मक टिप्पणियाँ परिशिष्ट I—ख में देखिए।

(घ) व्यक्तिगत मनोरंजन खेल

1. साईड वाक टैनिस।
2. डैक टैनिस।
3. ऐरो टैनिस।
4. पैडल टैनिस।
5. टेबल टैनिस।
6. हैंड बाल।
7. बैडमिन्टन।

(ङ) टोलियों के मुख्य खेल कोई नहीं

वर्ग VI

सातवीं कक्षा

दौड़ कूद आदि (Athletic)

1. 50 मीटर की दौड़।
2. 60 मीटर की छोटी हर्डल की दौड़ (5 हर्डल जो 9.14 मीटर की दूरी पर रखे गए हों)।
3. 4 किलोग्राम का गोला फेंकना।
4. लम्बी छलांग।
5. ऊंची छलाग।
6. 4 × 50 मीटर की रिले दौड़।
7. क्रिकेट बाल फेंकना।

आठवीं कक्षा

1. 50 मीटर की दौड़।
2. 100 मीटर की दौड़।
3. 400 मीटर की दौड़।
4. 60 मीटर की छोटी हर्डल की दौड़।
5. 4 किलोग्राम का गोला फेंकना।
6. लम्बी छलांग।
7. ऊंची छलाग।
8. 4 × 100 मीटर की रिले दौड़।

(कुछ लड़कों को डिस्कस फेंकना, फुदकना, कदम बढ़ाना और छलांग लगाना और डण्डे के सहारे कूदना [पोलवाल्ट] भी सिखाया जाय)

वर्ग VII

पानी के खे

प्रारम्भिक : यदि लड़कों ने पहले पाठ्यक्रम में बताये खेल अच्छी तरह से नहीं सीखे, तो उसे दोबारा करवाया जाए। नहीं तो नीचे लिखे खेल और सिखाये जायें :—

(क) तैरना

1. सभी स्ट्रोकों में शरीर के आकार आसानी और सहन-शक्ति पर ज़ोर दिया जाना चाहिए और गति तेज़ करनी चाहिए।
2. पानी लांघना, पानी पर बहना, चप्पू चलाना, तल से गोता लगाना।
3. जान बचाने के लिए रस्सी फेंकने के सम्बन्ध में प्रारम्भिक बातें, (छड़ी, तौलिये आदि का प्रयोग करके) खुले रूप में तैरकर उठाना (Free wimming carries) मुक्त तैराकी-डंडा तौलिया आदि सहित)।

(ख) डुबकी लगाना

1. हैडर फ़ार्वर्ड—सरल, और वायु में भाले की तरह और शरीर को सिकोड़कर।
2. बैक हैडर (Back Header)।

खण्ड IV

9वी, 10 वी और 11 वी कक्षा
(वयोवर्ग 14 से 16 तक)

वर्ग I कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप

(क) कसरतें

नवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक :	खुली दौड़ और फुदकना, कदम बढ़ाना और छलांग लगाना।
(2) बाजू :	(क्षैतिज रूप में घुटने झुकाना (Horizontal kneeling) बाजू झुके हुए) झटका देना (Pushing off) और हाथों के बल गिरना।
(3) धड़ :	(हाथ कूल्हों पर, एक टांग आगे की ओर और पांव को झुके हुए साथी ने पकड़ा हुआ) शरीर को पीछे की ओर झुकाना।
(4) धड़ :	(हाथ कूल्हों पर, टांगें खुली हुई) धड़ को नीचे, बगल की ओर, पीछे, बगल की ओर और नीचे की ओर झुकाना—फिर उल्टी दिशा में।
(5) टांग :	टांगें फैलाकर छलांग लगाना और बाजुओं को बगल की ओर उठाना।
(6) पेट :	झुके घुटने से छलांग लगाना और दोनों हाथों से घुटनों को पकडना (Tuck position dive)।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक :	कूदते हुए खुली दौड़ और बाजुओं को ऐसे घुमाना जैसे क्रिकेट की गेंद फेंकते हुए घुमाते है।
(2) बाजू :	(अपने साथी के सामने खड़े होना और साथी की कलाई पकड़ना) बाजुओं को धीरे-धीरे झुकाना जब कि साथी मुकाबला करता है।

(3) धड़ : (मुंह के बल लेटना और बाजू बगल की ओर) सिर और कन्धों को उठाना ।

(4) धड़ : शरीर को ऐसा घुमाना जैसे हैमर फेंकते समय घुमाया जाता है ।

(5) टांग : टांगें फैलाकर तालमय ढंग से कूदना और बाजुओं को ऊपर उठाना ।

(6) पेट : (आगे का सहारा लेते हुए) कूदते हुए पांव को आगे और पीछे रखना ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : खुली दौड़ और क्रिकेट की (काल्पनिक) गेंद को पकड़ने और उसे विकेट-कीपर के पास फेंकने की नक़ल करना ।

(2) बाजू : (एक टांग आगे और एक टांग पीछे) एक (काल्पनिक) नेज़ा फेंकने की नक़ल करना ।

(3) धड़ : (खड़े होना) दबककर बैठना, टांगों को पीछे की ओर फेंकना, फिर दबककर बैठना, खड़े होना—इस कसरत को दोबारा करना ।

(4) धड़ : (टांगें फैली हुई) हाथ कूल्हों पर, धड़ लगातार एक ओर से दूसरी ओर झुकाना और उल्टी ओर के बाजू को सिर के ऊपर ले जाना ।

(5) टांग : बारी-बारी एक टांग पर फुदकना और दूसरी टांग को शरीर के बाहर की ओर फेंकना ।

(6) पेट : (शरीर को नीचे की ओर झुकाओ और बाजुओं को बगल की ओर) शरीर को दोहरा करना और उल्टे हाथ से टखनों को छूना ।

दसवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : आड़े कदमों से भागना और (काल्पनिक) नेज़ा फेंकने की नक़ल करना ।

(2) बाजू : बाजुओं को झुकाना और उन्हें बाहर तथा ऊपर की ओर तानना ।

(3) धड़ : (दो साथी अपनी पीठ जोड़कर खड़े हो जाते हैं– कुहनियाँ जुड़ी हुई) आगे की ओर झुकते हुए अपने साथी को ऊपर उठाना ।

(4) धड़ : (पैर फैले हुए, बाजू ऊपर को) शरीर को ताल से बगलों की ओर झुकाना ।

(5) टांग : (घुटने झुकाना) तालमय ढंग से चार बार फुदकना और फुदक कर सीधी दशा में आना ।

(6) पेट : घोड़ीकूद बैठक (Hurdle sitting) शरीर को तालमय ढंग से आगे की ओर झुकाना ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक :	दस कदम चलना और एक साथ 10 कदम भागना।
(2) बाजू :	(आगे का सहारा) बाजुओं को दोहरा करो और सीधे करो।
(3) धड़ :	(आगे का सहारा और एक पैर दो हाथों के बीच में) कूदते हुए पांव बदलना।
(4) धड़ :	लम्बी बैठ (Long sitting) हाथ गर्दन के पीछे–(साथी टखनों को पकड़ता है) शरीर को पीछे की ओर नीचे करना और फिर उसे ऊंचा करना।
(5) टांग :	(दबककर बैठना) सीधे घुटने से पैरों को बगल की ओर रखना, वापिस लाना।
(6) पेट :	लम्बी बैठ –(Long sitting) (पैर फैले हुए) शरीर को एक ओर से दूसरी ओर मरोड़ना।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक :	भागकर नेता के पीछे चार कतार बनाना। लड़कों की कतारें, दूसरी कतारों के गिर्द बारी-बारी भागती हैं और अपने स्थान पर आ जाती हैं।
(2) बाजू :	बाजू (एक दूसरे को काटते हुए) नीचे लटके बाजुओं को बगल की ओर झटकना।
(3) धड़ :	(बगल का सहारा) बाजू और टांग को ऊपर उठाना और नीच करना। दूसरी ओर इसी कसरत को दोहराना।
(4) धड़ :	(घुटने झुकाना–बाजू ऊपर की ओर) शरीर को आगे और नीचे की ओर झुकाना और ऊपर की ओर फलाना।
(5) टांग :	पैर फैलाते हुए तालमय ढंग से छलांग लगाना और बाजुओं को बगल की ओर ऊपर उठाना और बारी से सिर के ऊपर ताली लगाना।
(6) पेट :	(पीठ के बल लेटना–बाजू सिर पर) धड़ को उठाना और दबक कर बैठने की दशा तक लाना, बाजू आगे की ओर।

ग्यारहवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक :	पीछा करना और गेंद से मारना।
(2) बाजू :	(आगे का सहारा–बाजू झुकाना) हाथ से ताली बजाते हुए डंड निकालना (Doing Push ups)।
(3) धड़ :	(हाथ कमर पर, पैर फैले हुए) धड़ को नीचे की ओर झुकाना, आगे की ओर उठाना, पीछे की ओर झुकाना और फिर सीधे खड़े हो जाना (चार गिनने तक)।

(4) धड़ : (बाजू बगल की ओर, टांगें फैली हुईं) शरीर को दायें और बायें मरोड़ना ।

(5) टांग : घुटनों को ऊंचे उठाते हुए एक स्थान पर दौड़ने की नक़ल करना ।

(6) पेट : (पीठ के बल लेटना, बाजू बगल की ओर, पांव फैले हुए) बायें पैर के अंगूठे से दायें हाथ को छूना और दायें पैर के अंगूठे से बायें हाथ को छूना।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : संकेत पाने पर दो-दो, तीन-तीन, चार-चार की टोलियाँ बनाना और इसके बीच में खुली दौड़ करना, चलना और फुदकना ।

(2) बाजू : (बाजू झुके हुए) बाजुओं को झुकाना और विभिन्न दिशाओं में फैलाना ।

(3) धड़ : (पांव फैले हुए–हाथ कमर पर) शरीर को आगे की ओर झुकाना और धड़ दायें और बायें मोड़ना और फिर सीधे खड़े होना (चार गिनने तक) ।

(4) धड़ : (आगे का सहारा) बाजुओं को मोड़ना और फैलाना और दूसरी ओर की टांग को इस प्रकार ऊपर उठाना कि घुटना सीधा रहे ।

(5) टांग : (बाजू झुके हुए) बाजुओं को आगे की ओर करते हुए घुटनों को पूरा-पूरा झुकाना—पूर्व दिशा में आना, शरीर को आगे की ओर झुकाना, नीचे को ओर झुकाना कि फर्श को छू लिया जाए, पूर्व दशा में आना (चार गिनने तक) ।

(6) पेट : (बाजू बगल की ओर) बायें हाथ को मारना और दायीं टांग को उल्टी ओर करना ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : (संकेत मिलने पर मैदान छोड़ दो) पेड़ों, बरामदे, उपकरणों, मानक, ईंटों आदि पर चढ़ना ।

(2) बाजू : हाथ गर्दन के पीछे, बाजू झुकाना और बाजुओं को बगल की ओर और ऊपर की ओर ले जाना ।

(3) धड़ : (पीठ के बल लेटना, बाजू फैले हुए, पांव जुड़े हुए और टांगें लंबवत) टांगों को बारी-बारी दायीं और बायीं ओर उठाना और झुकाना ।

(4) धड़ : बैठना (Long sitting—टांगें फैली हुईं) शरीर को इस प्रकार बारी-बारी आगे बायीं और दायीं ओर झुकाना कि माथा ज़मीन को छुए । हाथ ज़मीन पर रहें ।

(5) टांग : (दबककर बैठना) घुटनों को हाथों के बीच में रखते हुए घुटनों को सीधा करना —बारी-बारी बायें हाथ के और दायें हाथ के बाहर रखना ।

(6) पट : (पीठ के बल लेटना ग्रौर पैर जोड़कर रखना) पैरों को उठाना ग्रौर नीचे करना । फिर धड़ को उठाना ग्रौर नीचे करना ।

(ख) नक़ल करने के खेल ग्रौर कथा नाटक कोई नहीं

(ग) करतब

1. शोल्डर स्प्रिंग (Shoulder spring) ।
2. हैड स्प्रिंग (Head spring) ।
3. हैंड स्प्रिंग (Hand spring) ।
4. बिठाए हुए ग्रादमी के ऊपर से लुढ़कना (Roll over seated man) ।
5. दो झुके हुए व्यक्तियों के कन्धों पर लुढ़कना ।
6. नैक लिफ़्ट एण्ड ग्रोवर दि बैक राल (Neck lift and over the back roll) ।

(घ) पिरामिड (Pyramids)

1. दो लड़के बाहर की ग्रोर मुंह करते हुए घुटनों के बल झुकते हैं– दो लड़के पीठ पर ग्रन्दर की ग्रोर मुंह करते हुए घुटनों के बल झुकते हैं ।
2. दो खड़ लड़कों क कन्धों पर बैठना ग्रौर बगल की ग्रोर दो लड़के सिर के बल खड़े होते हैं ।
3. दो लड़के बगल की ग्रोर घुटनों के बल झुकते हैं, एक ऊपर की ग्रोर घुटनों के बल झुकता है, दूसरा उसके ऊपर खड़ा हो जाता है ।
4. ग्रामने-सामने के दो कोरण ।
5. एक घुटनों के बल झुकता है, दूसरा उसके ऊपर उसी ग्रोर मुंह करते हुए घुटनों के बल झुकता है, तीसरा निचले ग्रादमी के कूल्हों पर खड़ा हो जाता है । वह ग्रपना एक पैर दूसरे ग्रादमी के कूल्हों पर रखता है ग्रौर चौथे ग्रादमी को पकड़ता है जो ग्रपने हाथों के बल दूसरे ग्रादमी पर (पीछे की ग्रोर मुंह करके) खड़ा होता है ।

(ङ) नमस्कार

इनकी संख्या में वृद्धि करो ।

(च) डंड

नवीं कक्षा में डंड बढ़ाकर 40 कर दो ग्रौर दसवीं तथा ग्यारहवीं कक्षा में 50 ।

1. चक्कर डंड वृत्ताकार ।
2. पाव कस (मरोड़ना) ।
3. शरीर के ग्रंगों से बारी-बारी डंड (Alternate Limb Dand)
4. ग्रागे कूदकर डंड (Leap forward Dand) ।
5. हाथ के बल ग्रागे चलकर डंड निकालना (Travel forward on hand Dand) ।
6. कूदना ग्रौर ताली लगाकर डंड लगाना ।
7. सर्प डंड (Snake Dand) ।

(छ) बैठक

नवीं कक्षा में बैठकों की संख्या बढ़ाकर 80 कर दो और दसवीं तथा ग्यारहवीं कक्षा में 100।

1. बजरंग बैठक।
2. कुर्सी बैठक।
3. झुककर बैठक लगाना (Stooping Baithak)।
4. कुदान बैठक।

नवीं कक्षा

(ज) योगाभ्यास

1. सुप्तवज्रासन।
2. सर्वांगासन।
3. मत्स्यासन।
4. उड्डियान।
5. अग्निसार।
6. उज्जयी।

दसवीं और ग्यारहवीं कक्षा

1. मयूरासन।
2. शीर्षासन।
3. नौली।
4. कपालभांति।

(ध्यान दीजिए—व्याख्यात्मक टिप्पणियों के लिये परिशिष्ट I देखिए)।

वर्ग II उपकरण

(क) घोड़ी (Parallel Bars)

1. माध्यमिक घोड़ी (Medium Bars) (3′ 6″)
    1. दोनों छड़ों का सहारा लेते हुए आगे की ओर बढ़ना (Clip off forward)।
    2. पूरे बाजू के सहारे सन्तुलन और मोड़ना।
2. उच्च घोड़ी (4′ 6″)
    1. प्रैस अप (Press up)।
    2. बाजू झुके हुए, आगे की ओर द्रुत मार्च।
    3. झुके हुए बाजुओं से झूलते हुए, आगे की ओर द्रुत मार्च करना और एक छड़ को फांदकर पीछे जाना।
    4. आगे और पीछे झूलना और हर झूलने पर बाजुओं को झुकाना।
    5. शेर की तरह चलना (Lion's crawl)।
    6. झुके हुए बाजुओं से झूलना और पीछे की ओर से उठना।

7. झूलना और आगे की ओर बढ़ना ।
8. आधे बाजुओं से सन्तुलन करना और चलना।
9. पूरे बाजुओं के बल पीछे की ओर से ऊपर उठना ।
10. आगे की ओर चक्कर और दोनों छड़ों पर सहारा लेना, आगे की ओर लुढ़कना, गोता लगाना और बाहर की ओर लुढ़कना।
11. पीछे की ओर चक्कर और दोनों छड़ों पर सहारा लेना, पीछे की ओर लुढ़कना और बाहर की ओर लुढ़कना और दोनों छड़ों पर सहारा लेना।
12. दोनों छड़ों का सहारा लेते हुए (Screw into, Screw Change) झुके हुए बाजुओं से झूलते हुए आगे की ओर द्रुत मार्च, दोनों छड़ों पर सहारा लेना, पीछे की ओर से ऊपर उठना और दोनों छड़ों पर सहारा लेना ।

(ख) वॉल्टिंग बक्स (Vaulting Box) **गद्दा घोड़ा**

1. शोलडर स्प्रिंग (Shoulder Spring) ।
2. हैड स्प्रिंग (Head Spring) ।
3. कैट स्प्रिंग (Cat Spring) पीछे की ओर से ऊपर उठना (लम्बे बक्स के सिरे पर)।
4. क्षैतिज गोता लगाकर लुढ़कना (बक्स लम्बाई में) ।
5. पांव फैलाकर क्षैतिज दशा में कूदना („) ।
6. बीच में क्षैतिज दशा में आकर कूदना („) ।

(ग) शहतीर (Beams)

1. शहतीर इतना ऊंचा कि उस तक हाथ न पहुंच सके—कूदकर शहतीर को पकड़ना और उससे लटकना, शहतीर के साथ-साथ बगल की ओर जाना ।
2. शहतीर इतना ऊंचा कि उस तक हाथ न पहुंच सके—कूदकर शहतीर को पकड़ना और उससे लटकना, झूलते हुए शहतीर के साथ-साथ चलना ।
3. शहतीर इतना ऊंचा कि उस तक हाथ न पहुंच सके—कूदकर शहतीर को बारी-बारी दोनों हाथों से पकड़ना और लटककर आगे जाना ।
4. शहतीर छाती तक—आगे का सहारा लेकर कूदना, उल्टा पकड़ना, खड़ा होने के लिये आगे की ओर चक्कर लगाना ।
5. शहतीर छाती तक—उल्टा पकड़ना, शहतीर के ऊपर चक्कर काटना और आगे का सहारा लेना।
6. शहतीर कमर तक—बीच में कूदना, पांव फैलाकर कूदना, मुंह के बल कूदना, बगल की ओर कूदना, भेड़िये की तरह कूदना ।

(घ) रोमन रिंग (Roman rings)

1. एक बाजू का कट और पकड़ना (One arm cut and catch) ।
2. दो बाजूओं का कट और पकड़ना (Both arms cut and catch) ।

3. ऊपर उठना और बारी-बारी दोनों बाजुओं को बगल की ओर फैलाना ।
4. ऊपर उठना ।
5. हाफ़ लीवर (Half Lever) ।
6. पीछे की ओर कट आफ़ (Cut off Backwards) ।
7. झूलना ।
8. झूलते हुए सामने की ओर ठुड्डी ऊपर करना ।
9. झूलते हुए पीछे की ओर उतरना ।

(ङ) मलखम्ब

नवीं कक्षा

1. नराली पकड़ ।
2. नकीकर सादा पकड़ ।
3. कन्धा उड़ी ।
4. कमानी उड़ी ।
5. सादी टेढ़ी ।
6. बगल दसरंग ।
7. दोहत्ती दसरंग ।

10 वीं, 11 वीं कक्षा

1. बग़ली टेढ़ी ।
2. घाना ।
3. सलामी ।
4. घोड़ा उड़ी ।
5. टेढ़ी दसरंग ।
6. बग़ली टेढ़ी दसरंग ।
7. कन्धा दसरंग ।
8. कटार पकड़ दसरंग ।

(च) रस्सी

एक रस्सी

1. केवल हाथों के सहारे चढ़ना ।
2. हाफ़ लीवर में हाथ पर हाथ (Hand over Hand in Half Lever) ।
   जल्दी चढ़ना और आराम करना (Making Fast and Rest) ।

दो रस्सियाँ

1. पीछे की ओर चक्कर काटना ।
2. आगे की ओर चक्कर काटना ।
3. नैस्ट हैंग (Nest Hang) ।
4. उल्टा लटकना (Inverted Hang) ।
5. हाफ़ लीवर (Half Lever) ।

6. इनवर्टेड हाफ़ लीवर (Inverted Half Lever)।
7. टांगों से रस्सी पकड़ते हुए ऊपर चढ़ना।
8. दायां (बायां) हाथ आगे करते हुए, बिना पैरों का सहारा लिये चढ़ना।
9. हाफ़ लीवर (Half Lever) में हाथ के ऊपर हाथ रखना।
10. दो रस्सियों पर तेजी से चढ़ना।

(छ) पौमल हास (Pommel Horse) (घुण्डी घोड़ा)

1. थ्रू वाल्ट (Through Vault)।
2. स्ट्राइड वाल्ट (Stride Vault)।
3. वुल्फ़ वाल्ट (Wolf Vault)।
4. रीयर वाल्ट (Rear Vault)।
5. फ्रंट वाल्ट (Front Vault)।
6. साइड वाल्ट (Side Vault)।
7. थीफ़ वाल्ट (Thief Vault)।
8. नैक स्प्रिंग (Neck Spring)।
9. हैड स्प्रिंग (Head Spring)।
10. आगे का सहारा, बायीं या दायीं टांग से आधा चक्कर, दायें या बायें।
11. पीछे का सहारा, बायीं या दायीं टांग से आधा चक्कर, दायें या बायें।
12. आगे का सहारा, बायीं या दायीं टांग से पूरा चक्कर, दायें या बायें।

वर्ग III ताल

(क) ताल सम्बन्धी मूल बातें (कोई नहीं)

(ख) ताल सम्बन्धी खेल (कोई नहीं)

(ग) लोक—नृत्य

व्रताचारी

1. राय दिशा
2. धाली

(घ) लेज़िम

(ब्रैकट में जो कसरतें दी गई हैं, वे इन्हीं कसरतों के विभिन्न रूप हैं, उनका भी अभ्यास किया जाय) चक्कर गोल (गोल बैठक) मुंह मिलाप-वाजेदार एक—दो—घाटी लेज़िम—आठ आवाज (पीछे पाओ—आगे पाओ)—पवित्रा बैठक—फिरकी और हूल—भदंगा चाल—भदंगा चाल दो।

(ङ) मार्च करना

पहले जो भी क्रिया-कलाप सिखाये जा चुके हैं, उन्हें दोहराओ और उन क्रिया-कलापों को बिलकुल ठीक-ठीक करने पर ज़ोर दो।

(च) फैन्सी ड्रिल (कोई नहीं)

वर्ग IV मुकाबले के खेल (Combatives)

(क) मुकाबले के सरल खेल (कोई नहीं)

(ख) कुश्ती (Wrestling)

हर प्रकार के क्रिया-कलापों में एक-दो उच्च दाव बढ़ा दिए जाएं (पीछे जाना, नीचे लेना आदि) लड़कों को वास्तविक कुश्ती करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

(ग) लाठी

आगे फलांग, पीछे फलांग–दो मुखी–नमस्ते एक–नमस्ते दो–लाठी ज़ोर से (चौमुखी दो) जंगभो–बगलभो–चौमुखी एक–(जंग चौमुखी–बगल चौमुखी)–सीधी बेल–उल्टी बेल–ढोरी बेल–झंग बेल–बगल बेल–अनिकात

(घ) जम्बिया

1. आराम।
2. होशियार।
3. नमस्ते।
4. सिर, गले, छाती, बगल और टांग के वार और उनके बचाव।

(ङ) फरी गतका

1. गतका लपेट।
2. होशियार।
3. आराम।
4. नमस्ते।
5. सिर, कनपटियों, शरीर और टांग के बाएं strokes का दोनों ओर से अभ्यास और उपयुक्त पदचालन क साथ, फरी या गतका की सहायता से वारों—strokes से बचाव।

(च) जुडो

1. एक हाथ की पकड़ से छुड़ाना।
2. दोनों कलाई की पकड़ से छुड़ाना।
3. दोनों हाथों से एक कलाई की पकड़ को छुड़ाना।
4. सामने की ओर से गले की पकड़ को छुड़ाना।
5. सामने के बालों की पकड़ को छुड़ाना।
6. सर पर होने वाले वार को बचाना।
7. पीछे से कमीज़ की पकड़ से छुड़ाना।
8. पीछे से कलाई की पकड़ से छुड़ाना।
9. आगे से कलाई की पकड़ से छुड़ाना।

(ध्यान दीजिए व्याख्या के लिये परिशिष्ट I–ग देखिए)

वर्ग V खेल

(क) सरल खेल

इच्छानुसार पहले बताए गए खेलों का प्रयोग करो।

(ख) रिले दौड़ें

इच्छानुमार पहले बताए गए खेलों का प्रयोग करो।

(ग) सिखलाई खेल

इच्छानुसार पहले बताए गए खेलों का प्रयोग करो।

(घ) व्यक्तिगत मनोरंजन-खेल

जैमी मुविधाएँ हों, उसके अनुसार इन खेलों को प्रोत्साहन दिया जाय।

(ङ) टीमों के मुख्य खेल

खेलों के मौमम मे विभिन्न मुख्य खेलों को खेलिए (जैसे फुटबाल, हाकी, कबड्डी आदि)

वर्ग VI दौड़, कूद आदि

1. 100 मीटर की दौड़।
2. 800 मीटर की दौड़।
3. 6 किलोग्राम का गोला फेंकना।
4. लम्बी छलांग।
5. ऊँची छलांग।
6. 110 मीटर की छोटी हर्डल की दौड़।
7. 4×10 मीटर रिले।

जो लोग दूसरी दौड़ों में दिलचस्पी रखते हों, वे उन नियमित दौड़ों में भाग ले सकते हैं, परन्तु ये दौड़ें एक मील से अधिक न हों।

वर्ग VII पानी के खेल

यदि छात्रों ने पहले का पाठ्यक्रम अच्छी तरह से पूरा नहीं किया तो पहले वाले उपयुक्त पाठ्यक्रम को ही पूरा कराया जाय। यदि छात्रों ने पाठ्य विवरण पूरा कर लिया हो, तो तैरने के सम्बन्ध में अनुदेश देने के स्थान पर मनोरंजन-तैराकी सिखलाई जाय।

(क) तैराकी

1. शुरू करना, मुड़ना, रिले दौड़।
2. जान बचाने के सम्बन्ध में अनुदेश।

(ख) गोता लगाना

लड़कों की व्यक्तिगत प्रतिभा के आधार पर सभी प्रकार के गोते लगाना सिखाया जाय।

परिशिष्ट I—क

योगाभ्यास सम्बन्धी अनुदेश

1. **भुजंगासन**

पेट के बल जमीन पर लेटो और माथे को जमीन के साथ लगाओ। हथेलियों को छाती के बराबर ज़मीन पर रखो। सिर को धीरे-धीरे बिलकुल पीछे ले जाना; धीरे-धीरे छाती को ऊपर उठाना; धीरे-धीरे पेट को उठाना।

2. **अर्द्धशलभासन**

जमीन पर पेट के बल लेटो और ठुड्डी को जमीन के साथ लगाओ। अपने बाजुओं को शरीर के साथ रखते हुए मुट्ठियां बन्द करो। दायीं टांग को पीछे की ओर 45° का कोण बनाते हुए ऊपर करो। फिर उसे पूर्ववत् दशा में लाओ। इस प्रकार बायीं टांग ऊपर उठाओ। फिर उसे पूर्ववत् दशा में लाओ। इस प्रकार अर्द्धशलभासन पूरा हो गया और यह शलभासन का आसान रूपान्तर है।

3. **धनुरासन**

ज़मीन पर पेट के बल लेटो और ठुड्डी को ज़मीन पर टिकाओ। बाजुओं को शरीर पर रखो। सिर को ऊपर उठाओ। टांगों को झुकाओ। टखनों को उसी ओर के हाथों से पकड़ो। छाती और जांघों को पीछे की ओर उठाओ और सारा शरीर पेट के सहारे रहे।

4. **हलासन**

पीठ के बल लेटो और हाथों को शरीर के साथ फैलाओ। टांगों को 30° का कोण बनाते हुए ऊपर उठाओ। रोककर रखो। टांगों को और ऊपर उठाओ, यहां तक कि 60° का कोण बन जाय। रोक रखो। टांगों को और ऊपर उठाओ और उनसे 90° का कोण बन जाय। रोक रखो। इस प्रकार अर्द्ध हलासन पूरा हो गया।

अपनी टांगों को सिर की ओर और आगे बढ़ाओ यहां तक कि तुम्हारे पैर के अंगूठे ज़मीन को छूने लगें। रोक रखो। पैर के अंगूठों को सिर से और आगे करो। (दूसरी अवस्था) रोक रखो। अंगूठों को जितनी दूरी तक ले जा सकते हो ले जाओ। (तीसरी अवस्था)। रोक रखो। फैले हुए बाजुओं को झुकाओ और सिर के पीछे उंगलियों का शिकंजा बनाओ। पांवों के अंगूठों को जितनी अधिक दूरी तक ले जा सकते हो ले जाओ। रोक रखो।

5. **पश्चिमतानासन**

अपनी टांगों को साथ-साथ फैलाते हुए ज़मीन पर बैठो। अपनी तर्जनियों को दोहरा करके कांटेनुमा आकृति बनाओ। धड़ को आगे की ओर झुकाओ। अपने माथे को टांगों से छुओ।

6. **चक्रासन**

सीधे खड़े रहो और फिर बग़ल की ओर झुको यहां तक कि हथेली घुटने को छूने लगे। दूसरी ओर भी ऐसा ही करो। इस कसरत को दोहराओ।

7. **वक्रासन**

टांगों को फैलाकर ज़मीन पर बैठो। एक घुटने को उठाओ यहां तक कि उस टांग का पैर दूसरे घुटने तक पहुंच जाय। फिर धड़ को पीछे की ओर मोड़ो। उल्टे हाथ को उठे हुए घुटने के ऊपर से इस प्रकार गुज़ारो कि वह बाज़ू उठे हुए घुटने को दबाये और उसकी हथेली उठी हुई टांग के साथ ज़मीन पर रहे। दूसरा हाथ जितना पीछे जा सके, ल जाओ और हथेली शरीर के पीछे रखो।

यह कसरत बारी-बारी दोनों घुटने उठाकर की जा सकती है।

8. **उत्कटासन**

घुटनों को आगे की ओर झुकाकर और अलग-अलग रखकर पैर के अंगूठे के बल खड़े होकर अपने शरीर का संतुलन करो, फिर नितम्ब को उठी हुई एड़ियों पर टिकाओ। अपने शरीर को सीधा रखो और हाथों को अपने सामने घुटनों पर रखो।

9. **वृक्षासन**

अपने पांवों पर सीधे खड़े हो जाओ। अपने दायें पैर को बायीं रान (groin) पर रखकर दायीं टाँग को दोहरा करो और बायें पैर के बल खड़े हो जाओ। हाथों को छाती के सामने जोड़कर रखो (जैसे नमस्कार करते समय जोड़ते है।) इस कसरत को बारी-बारी दोनों टांगों के बल खड़े होकर करो।

10. **शलभासन**

ज़मीन पर पेट के बल लेटो और ठुड्डी को ज़मीन पर साथ रखो। अपने बाजुओं को शरीर से सटे हुए रखत हुए, मुट्ठियों को बन्द करो। गहरा सांस खींचो और अपने सांस को रोको। शरीर को कड़ा करो और अपने बाजुओं पर जोर डालते हुए अपनी टांगों को पीछे की ओर जितना ऊपर हो सके उठाओ।

11. **तोल्लंगुलासन**

बैठकर अपने पैरों को दूसरी ओर की रानों पर रखते हुए और टांगों को जांघों पर रखकर पैरों का शिकंजा बनाओ। पीठ के बल लेटो। मुट्ठियों को बन्द करो ओर नितम्ब के नीचे रखो। अपने धड़ और सिर को एक ओर उठाओ और दोहरी टांगों को दूसरी ओर और अपने शरीर को मुट्ठियों और बाजू के अगले भाग के सहारे संतुलित करें।

12. **अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन**

दोनों टांगें साथ-साथ फैलाते हुए, ज़मीन पर बैठो। घुटने पर दायीं टांग झुकाओ और एड़ी को मूलाधार (Perineum) पर रखो। बायीं टांग को झुकाओ, इसे दायीं जांघ के साथ खड़ा करो। धड़ को बायीं ओर मोड़ो और दायीं बाजू को बायें घुटने में से निकालो और इस प्रकार बायें पैर को दायें हाथ से पकड़ो। धड़ को और बायीं ओर मोड़ो। सिर को घुमाओ और ठुड्डी को बायें कन्धे के ऊपर ले जाओ। बायें बाजू को पीठ के पीछे ले जाओ जब तक कि बायें बाज़ू से दायीं जांघ को न पकड़ लो। दूसरी टांग से शुरू करके भी आसन बनाया जा सकता है।

13. **बकासन**

अपनी हथेलियों को जांघों के साथ जमीन पर टेकते हुए पैरों का शिकंजा बनाओ जैसे तोल्लंगुल आसन मे बनाया जाता है । फिर हाथों का सहारा लेकर शरीर को ऊपर उठाओ यहां तक कि घुटने बगलों तक ऊंचे उठ जायें । सिर को थोड़ा आगे झुकाओ ।

14. **कुक्कुटासन**

पैरों का शिकंजा बनाओ । जैसे तोल्लंगुलासन में बनाया जाता है । हाथों और बाजू के अगले भाग को दोहरी टांगों के बीच में से निकालो यहां तक कि कुहनियों तक बाजू अन्दर चले जायें । अपनी हथेलियों को जमीन पर इस तरह रखो कि उंगलियाँ आगे की ओर फैली हों । हाथों के बल शरीर को उठाओ यहां तक कि दोहरी की हुई टांगें कुहनियों तक पहुंच जायें । धड़ को थोड़ा आगे की ओर झुकाओ ।

15. **बज्रासन**

ज़मीन पर बैठो और टांगों को साथ-साथ रखते हुए फैलाओ । दोनों टागों को घुटनों पर दोहरा करो और अपने पैरों को कूल्हों के साथ इस प्रकार रखो कि पैरों के तले ऊपर की ओर हों । दोनों घुटनो को एक-दूसरे के नजदीक लाओ और उनके ऊपर हथेलियाँ रखो । आंखें बन्द करो ।

16. **सुप्त-बज्रासन**

टांगों को पास-पास फैलाते हुए जमीन पर बैठो। दोनों टागों को घुटनों पर झुकाओ और दोनों पैरों को कूल्हो के साथ इस प्रकार रखो कि पैरों के तले ऊपर की ओर हों । दोनों घुटनों को पास-पास करो । पीठ के बल ज़मीन पर लेटो ।

बाजुओं के अग्र भाग को एक-दूसरे को काटते हुए सिर के नीचे सिरहाने की तरफ रखो और अपने हाथों से दूसरी ओर के कन्धों को पकड़ो । आंखों को बन्द करो ।

17. **सर्वांगासन**

पीठ के बल पर जमीन पर लेटो और बाजुओं को शरीर के साथ-साथ फैलाओ । टांगो को उठाओ और 30° का कोण बनाओ । रुको, आराम करो । टांगों को ऊपर उठाओ कि 60° का कोण बन जाये । रुको, आराम करो । टांगों को और ऊपर उठाओ कि 90° का कोण बन जाये । रुको, आराम करो ।

बाजुओं और कुहनियों के सहारे से सारे धड़ को ऊपर उठाओ जब तक कि धड़ ज़मीन पर सीधा न खड़ा हो जाय । धड़ को पीछे से सहारा दो और अपने हाथों के ब्रेकट बनाओ ।

18. **मत्स्यासन**

पांव का शिकंजा बनाओ जैसे तोल्लगुल आसन में बनाया जाता है । जमीन पर पीठ के बल लेटो, सिर और धड़ को पीछे की ओर झुकाते हुए रीढ़ की हड्डी को पुल के आकार का बनाओ । तर्जनियों को झुकाकर उल्टी ओर के पांव के अंगूठों को पकड़ो ।

19. **उड्डीयान**

टांगें चौड़ी करके जमीन पर खड़े हो जाओ । थोड़ा आगे को झुको और टांगों को घुटनों पर से थोड़ा झुकाओ । हाथों को जांघों पर रखो । पूरी तरह सास बाहर निकालो

जिससे उदर की पेशियां सिकुड़ जायें । सांस रोको । बिना सांस लिये सांस लेने की प्रक्रिया का अभ्यास करो । पसलियों को उठाओ और उदर की पेशियों को ढीला करो । पेट की आकृति अवतल दिखायी पड़ेगी ।

20. **अग्निसार**

पूरी तरह से सांस निकालो और उसी दशा में रहो । पेट को फुलाओ और बारी-बारी इसको छोड़ो । इसको करने का सबसे अच्छा ढंग यह है कि खड़े हो जाओ और घुटनों पर हाथ रखो और धड़ को थोड़ा आगे की ओर झुकाओ ।

21. **उज्जायी**

खड़े होकर कमर पर हाथ रखो फिर ग्लेटिस को आधा बन्द करके धीरे-धीरे इस प्रकार गहरा सांस अन्दर खींचो कि गले से रगड़ की आवाज़ निकले । पेट को काबू में रखो । पूरा सांस अन्दर खींचकर धीरे-धीरे गहरा सांस छोड़ो और पहले की तरह आवाज़ छोड़ो और अपने पेट को धीरे-धीरे सिकोड़ो ।

पुरानी तकनीक के अनुसार इस कसरत में गहरा सांस अन्दर खींचकर अन्दर रोकना पड़ता है और फिर उसे एक नथने से बाहर निकालना होता है । इसको सरल बनाने के लिये ही यह दोनों तथ्य यहां दिये गये हैं ।

22. **मयूरासन**

घुटनों को चौड़ा करते हुए घुटनों के बल ज़मीन पर झुको । बाजुओं के अग्रभाग को साथ-साथ अपने सामने ज़मीन पर रखो । अपने हाथों को इस प्रकार फैलाओ कि हथेलियाँ नीचे की ओर हों और उंगलियाँ टांगों की ओर । बाजुओं के अग्रभाग के सहारे सारे शरीर का क्षैतिज रूप में संतुलन करते हुए शरीर को फैलाओ और एक आलम्ब बनाओ ।

23. **शीर्षासन**

ज़मीन पर घुटनों के बल झुको और कूल्हों को एड़ियों पर रखो और पैरों का सारा भार पैरों के अंगूठों पर हो । दायें हाथ की उंगलियों को बायें हाथ की उंगलियों में डाल कर उंगलियों का शिकंजा बनाओ । अपने बाजुओं के अग्रभाग से ज़मीन पर 60° का कोण बनाओ । अपने सिर का ऊपरला और पिछला भाग उंगलियों के शिकंजों के सामने रखो । घुटनों को उठाओ, पैर के अंगूठों और जांघों को शरीर के नज़दीक लाओ । सर के बल खड़े हो जाओ । जांघें शरीर को छुएं और टांगें जांघों को । जांघों को खोलिए और उन्हें शरीर के साथ रखिए । टांगों को फैलाओ और सारे शरीर को सीधा खड़ा करो ।

24. **नौली**

उड्डीयान करते हुए भगास्थि के बिलकुल ऊपर के उदर-मलाशयों को नीचे और आगे की ओर बार-बार झटका दो । वैसा करते समय जांघों को हाथों से दबाओ । मलाशय सिकुड़ जायेंगे और दूसरी-दूसरी पेशियों से अलग हो जायेंगे । इस प्रकार नौली मध्यम पूरी हो गयी ।

नौली मध्यम करते हुए अपने दायें हाथ से दायीं जांघ पर अधिक ज़ोर डालो और सारे शरीर को दायीं ओर अधिक झुकाओ । साथ ही शरीर के बायें भाग को ढीला छोड़ दो । इससे

दायां मलाशय सिकुड़ जायेगा ग्रौर दायीं ग्रोर लुढ़क जायेगा परन्तु बायां मलाशय निष्क्रिय रहेगा । इस प्रकार दक्षिण नौली पूरी हो गयी ।

नौली मध्यम करते हुए बायें हाथ से ग्रपनी बायीं जांघ पर ज़ोर डालो ग्रौर शरीर को बायीं ग्रोर ग्रधिक झुकाग्रो । साथ ही साथ शरीर के दायें भाग को ढीला छोड़ दो । इससे बायां मलाशय सिकुड़ जायेगा ग्रौर बायीं ग्रोर लुढ़क जायेगा परन्तु दायां मलाशय निष्क्रिय हो जायेगा । इस प्रकार वाम-नौली पूरी हो गयी ।

मध्यम, दक्षिण ग्रौर वाम नौली में दक्षता प्राप्त करने के बाद इन तीनों को एक दूसरे के बाद जल्दी-जल्दी करने का इस प्रकार ग्रभ्यास करना चाहिये कि उदर दायें से बायें ग्रौर बायें से दायें लहर की तरह घूमता हुग्रा दिखाई दे । इस प्रकार नौली पूरी हो गयी ।

कपालभांति

जब पांव का शिकंजा बनाया जाय तो यह बहुत ग्रच्छी तरह से हो सकता है । छाती इस दशा में हो जैसे कि सांस ग्रन्दर खींचने के समय होती है । सांस छोड़ी जाती है ग्रौर पेट को ग्रन्दर ले जाया जाता है । पेट को ढीला करते हुए सांस ग्रन्दर खींची जाती है । क्षमता के ग्रनुसार बारी-बारी सांस ग्रन्दर खींचा जाय ग्रौर फिर बाहर निकाला जाय ।

परिशिष्ट I–ख

सिखलाई खेल (Lead-up Game)

ऐंड-बाल (End Ball)

सामान : वाली-बाल

क्षेत्र : 20×30 फुट, जिसके दो भाग किये गये हों और उनको 6 फुट चौड़े टुकड़ों में विभक्त किया जाता है।

दोनों टोलियों को तीन-तीन टुकड़ियों मे बांटा जाता है। एक टुकड़ी के लोग ऐंड-मैन (End Men) (रेखा के अन्त में रहने वाले) बनते है। बाकी दो टुकड़ियों के लोग फ़ील्ड करते हैं। इसका उद्देश्य यह है कि एक टोली के फ़ील्डर दूसरी टोली के फ़ील्डरों के सिर के ऊपर से इस प्रकार गेंद फेंकते है कि अपनी टोली के एंड-मैन अपने क्षेत्र को छोड़े बिना पकड़ सकें। एक प्वाइंट जीतने पर खिलाड़ी अपना स्थान बदलते हैं और दूसरी टोली के फ़ील्डरों को गेंद दे देते हैं। जब गेंद खेल के क्षेत्र से बाहर चला जाय तो दूसरी टोली के फ़ील्डरों को गेंद दिया जाता है। खिलाड़ियों के लिये यह आवश्यक है कि वे पांच सैकिंड के अन्दर ही गेंद फेंके। वे दूसरे फ़ील्डर को गेंद नहीं दे सकते।

X	0 0	X X	0
X	0 0	X X	0
X	0 0	X X	0
X	0 0	X X	0
X	0 0	X X	0

नैट बाल (Net Ball)

क्षेत्र : जैसा वाली-बाल का होता है। **सामान :** वाली-बाल

उद्देश्य यह होता है कि नैट के ऊपर से गेंद को दूसरे क्षेत्र में इस तरह फेंका जाय कि गेंद दूसरे क्षेत्र में गिरे। यदि गेंद पकड़ा जाता है, तो उसे वापिस फेंक दिया जाता है। जितनी बार गेंद तुम्हारे क्षेत्र में गिरे, जितनी बार आप गेंद को खेल के क्षेत्र से बाहर फेंक दें या नैट के नीचे फेंकें, विपक्षी टोली को उतने ही प्वाइंट मिल जायेंगे।

वृत्ताकार फुटबाल और हाकी

(सर्कल फुटबाल और हाकी) (Circle Foot Ball and Hockey)

दो ऐसे (एक-केन्द्रीय) वृत्त बनाओ, जिनके व्यासार्द्ध में 2 फुट का अन्तर हो। उनको एक-केन्द्रीय रेखा से काटिए। विपक्षी खिलाड़ी दोनों वृत्तों के आमने-सामने के भागों में खड़े हो जाते हैं।

इसका उद्देश्य यह है कि एक टीम गेंद को दूसरी टीम के बाहर वाले वृत्त में से बाहर फेंकती है। यदि गेंद आपके बाहर वाले वृत्त से बाहर चली जाय, यदि गेंद हाथ से छू जाय, या आप अन्दर के वृत्त में ठहर जाएं या विपक्षी के सिर के ऊपर से किक मार दें, तो आप प्वाइंट हार जाते हैं।

संशोधित वाली-बाल

सर्विस करने से पहले गेंद को एक बार नीचे पटका जाता है और हर बार हिट मारने से पहले फिर पटकने दिया जाता है। एक ओर गेंद को जितनी बार इच्छा हो हिट किया जा सकता है परन्तु कोई खिलाड़ी वाली-बाल को दो बार हिट नहीं कर सकता।

कैप्टन-बाल (Captain Ball)

क्षेत्र : 30×60, इसमें वृत्त बनाये जाते हैं, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। फ़ार्वर्ड और कैप्टन को आवश्यक रूप से वृत्तों में रहना चाहिए। उनके गार्ड खेल के क्षेत्र के दूसरे भाग में जा सकते हैं। दूसरी टीम की व्यवस्था भी इसी प्रकार की जाती है।

इसका उद्देश्य यह है कि फ़ार्वर्ड गार्ड से गेंद लेते हैं और वृत्त के भीतर रहते हुए अपने कैप्टन के पास फेंकते हैं, और विपक्षी गार्ड के पास गेंद को नहीं जाने देते। गेंद को तीन सैकिंड के भीतर फेंकना आवश्यक है। बाकी बास्किट बाल के सभी नियम लागू होते हैं। जब गार्ड के पास गेंद पहुंचता है तो वह गेंद को सामने के कार्ट में अपने फ़ार्वर्ड के पास फेंकने का प्रयत्न करता है और फ़ार्वर्ड अपने कैप्टन के पास।

C
0
0 0
0 0
0 0
0 0
0
C

रोटेशन फुटबाल (Rotation Football)

खेलने के क्षेत्र को दो भागों में विभक्त किया जाता है।

हर टीम की तीन टोलियाँ बनायी जाती हैं। फ़ार्वर्ड, केन्द्रीय लाइन और विपक्षी गोल के बीच खेलते हैं, बैक अपने गोल और केन्द्रीय रेखा के बीच और गोली अपने गोल की रेखा के साथ-साथ।

उद्देश्य यह है कि गेंद को सिर की ऊंचाई से नीचे-नीचे विपक्षी टीम के गोल के बीच में से गुज़ारा जाय। खिलाड़ियों को आवश्यक रूप से अपने निर्धारित क्षेत्र में रहना होता है, परन्तु जब एक प्वाइंट बन जाय तो उनको अपने स्थान बदलने पड़ते हैं (गोली से बैक, बैक से फ़ार्वर्ड, फ़ार्वर्ड से गोली)। आफ़ साइड को छोड़ कर बाकी सब फुटबाल के नियम लागू होते हैं।

नम्बर फुटबाल एंड हाकी (Number Football and Hockey)

दो टीमें अपने गोल के साथ एक-दूसरे की ओर मुंह कर खड़ी होती हैं और दोनों टीमों के खिलाड़ियों को नम्बर दिये जाते हैं। फुटबाल को सेन्टर में रख दिया जाता है। जब अध्यापक एक नम्बर बोलता है तो दोनों टीमों के उन नम्बर वाले खिलाड़ी क्षेत्र में भागते हैं और गेंद

को सिर की ऊंचाई से नीचे-नीचे विपक्षी टीम के गोल की रेखा से गुजारने का प्रयत्न करते हैं। टीम के बाकी के लोग गेंद को रोक सकते हैं परन्तु उसे किक नहीं लगा सकते। एक गोल होने पर एक प्वाइंट हो जाता है। इसके बाद फिर दूसरे नम्बर के लड़कों को बुलाया जाता है।

रेखा फुटबाल (और हाकी) [Line Football (and Hockey)]

नम्बर फुटबाल की तरह दोनों लाइनों के आखिरी तीन आदमी खेल के क्षेत्र में खेलने के लिये दाखिल होते हैं। गेंद फेंककर या पैर से बुली करके खेल को शुरू किया जाता है। टीम के कुछ खिलाड़ी बगल की लाइन के साथ खड़े रहते हैं ताकि गेंद को खेलने के क्षेत्र में ही रखा जा सके। जब एक गोल हो जाता है तो लाइन में से दूसरे तीन आदमी खेलने के लिए आते हैं और पहले आदमी लाइन के सिरे पर जाकर खड़े हो जाते हैं।

अधिक बार छूते हुए वालीबाल (Unlimited Touch Volleyball)

वालीबाल का सामान्य खेल परन्तु इसमें इस बात पर ध्यान नहीं दिया जाता कि एक ओर कितनी बार वालीबाल को छुआ जाता है। एक खिलाड़ी एक साथ ही वालीबाल को दो बार नहीं छू सकता।

नीचे जाल का वालीबाल (Low Net Volleyball)

वालीबाल का सामान्य खेल, परन्तु छोटे नैट के साथ।

स्कलेग-बाल (Schlag Ball)

एक टीम एक लाइन के पीछे खड़ी होती है। दूसरी टीम के खिलाड़ी लाइन के सामने फ़ील्ड करने के लिए इधर-उधर बिखर जाते हैं। बेट करने वाली टीम का पहला आदमी गेंद को हिट करता है और आगे की ओर भागकर एक लाइन को पार करता है और इस तरह वापिस जाता है कि उसे गेंद न लगे। फ़ील्ड करने वाले गेंद पकड़ते हैं और दौड़ने वाले को मारने का प्रयत्न करते हैं। वे गेंद लेकर दौड नहीं सकते और न ही गेंद को पाँच सैकिंड से ज्यादा देर तक अपने पास रख सकते हैं।

इस खेल का दूसरा रूप : यह खेल वालीबाल से भी खेला जा सकता है और वालीबाल को हाथ से हिट किया जा सकता है। फुटबाल से किक करके और बेसबाल से बैट द्वारा हिट करके भी खेला जा सकता है। बैट करने वाला गेंद को ऊपर फेंक सकता है या फ़ील्ड करने वाला फेंक सकता है। लाइन के स्थान पर बेस रखा जा सकता है।

चाबुक कबड्डी (Whip Tag Kabaddi)

खिलाड़ी खेल के क्षेत्र में इधर-उधर बिखर जाते हैं। एक खिलाड़ी चाबुक लेकर बोलता हुआ दाखिल होता है और किसी को चाबुक मारने का प्रयत्न करता है। जिसको चाबुक लगता है, वह मारा जाता है।

छूने की कबड्डी (Touch Kabaddi)

दो टीमें अलग-अलग खड़ी हो जाती हैं। एक खिलाड़ी बोलता हुआ दूसरी टीम के क्षेत्र में जाता है और विपक्षी खिलाड़ियों को छूने का प्रयत्न करता है। जब उसका सांस टूट जाय और वह बोल न सके तो विपक्षी खिलाड़ी उसे छूने का प्रयत्न करते हैं।

पिन को मारो (Kick the Pin) (Hit the Pin)

हर खिलाड़ी के पास एक डंडा होता है। विपक्षी खिलाड़ी बोलता हुआ आता है और अपने पैर को बचाते हुए पिन को गिराने का प्रयत्न करता है। बदलना और दूसरा आदमी बचाता है। **दूसरा रूप :** हाथ को बचाते हुए हाथ से पिन को गिराना।

चाबुक कबड्डी (Whip Kabaddi)

एक को छोड़कर बाकी सब खिलाड़ियों के पास चाबुक होता है। यह खिलाड़ी बोलता हुआ दाखिल होता है और दूसरे खिलाड़ियों को छूने का प्रयत्न करता है। जब किसी खिलाड़ी को छू लिया जाता है तो उसके साथी उसको चाबुक से मारते हैं जब तक कि वह लाइन के दूसरी ओर न चला जाय। जिस खिलाड़ी का बोलते हुए सांस छूट जाय, उसको भी चाबुक लगाया जाता है। जिस आदमी को छुआ जाता है, तब वह बोलता हुआ दूसरी ओर जाता है। जब केवल एक ही ऐसा आदमी रह जाता है जिसको न छुआ गया हो, तब सभी आदमी उसको मारने के लिए दौड़ते है।

कैदी को छोड़ो (Release the Prisoner)

एक टीम एक कैदी को एक वत्त में घेर लेती है। दूसरी टीम एक आदमी को भेजती है, जो बोलता हुआ आता है। वह रक्षकों को छूने का प्रयत्न करता है और इतने में कैदी इस प्रकार भागने का प्रयत्न करता है कि रक्षक उसको छू न सकें।

बकेट-बाल (Bucket Ball)

एक बैट करने वाला एक डोल को गेंद से बचाता है। फ़ील्ड करने वाले किसी भी दिशा में गेंद फेंक सकते है।

छूओ और भागो (Tip and Run)

सामान्य क्रिकेट की तरह, परन्तु बट करने वाले के लिए यह आवश्यक है कि वह गेंद छूते ही दौड़ पड़े।

फुटबाल क्रिकेट

सामान्य क्रिकेट की तरह परन्तु बैट करने वाला फुटबाल को किक मारता है।

भारतीय क्लब क्रिकेट

सामान्य क्रिकेट की तरह परन्तु बैट करने वाला सामान्य डंडे से बैट करता है।

वृत्ताकार—खो

दोहरा वृत्त। पकड़ने वाली टीम अन्दर वाले वृत्त के साथ खड़ी होती है—एक का मुंह अन्दर, एक का बाहर। जब खो कहा जाय तो दौड़ने वाली टीम के खिलाड़ियों को अन्दर वाले वृत्त में जाकर या दो वृत्तों के बीच जाकर छूने जाने से बचना चाहिये। पकड़ने वाले जिस आदमी को खो दिया गया हो, वह अन्दर की रेखा को लांघ नहीं सकता परन्तु खो दिये जाने के समय अपने मुंह की दिशा के अनुसार वृत्त के अन्दर या बाहर की ओर भागसा है।

चोर सिपाही

हिटपिन बेसबाल (Hit Pin Baseball)

सामान्य प्रकार के ऐसे (diamond type ground) डाइमन्ड का प्रयोग करो जिसक बेस (bases) पर आम डंडे लगे हों। जब गेंद फेंका जाता है तो बैट करने वाला हिट करता है और इससे पहले की गेंद को फ़ील्ड किया जाय और पहले, दूसरे, तीसरे और किधर के बेस में

गेंद फेंका जाय, वह बेस का चक्कर काटने का प्रयत्न करता है। बेस मैन के लिए यह आवश्यक है कि अगले बेस में फेंकने से पहले वह गेंद को हाथों में लेकर डंडे को किक करे। दौड़ने वाला या तो एक रन बना लेता है और या आउट हो जाता है। जब एक टीम के सभी खिलाड़ी बेट कर चुकते हैं, तो फिर दसरी टीम की बारी भी आती है।

इसके दूसरे रूप : गेंद के स्थान पर वालीबाल को हाथ से हिट किया जा सकता है, फुटबाल को किक किया जा सकता है या नर्म गेंद को हिट किया जा सकता है। इसका एक दूसरा रूप यह है कि गेंद पकड़ने के लिए फ़ील्डर भागकर पहले फ़ील्डर के पीछे लाइन बना लेते हैं और इससे पहले कि बैट करने वाला बेस का चक्कर काटे गेंद को उस लाइन में खड़े खिलाड़ी एक दूसरे को देते हुए लाइन के अन्त तक ले जाते हैं।

हाथों से खेले जाने वाला बेसबाल (Hand Base Ball)

वालीबाल के साथ सामान्य खेल। बैट करने वाला हाथ से वालीबाल को हिट करता है।

पैरों से खेला जाने वाला बेसबाल (Foot Base Ball)

जैसे हाथों से खेले जाने वाले बेसबाल में होता है, परन्तु बैट करने वाला गेंद को किक करता है।

वर्क अप (Work Up)

नर्म गेंद (Soft ball) के खेल के नियम लागू होंगे। जब कोई खिलाड़ी आउट हो जाता है, तो वह फ़ील्ड में चला जाता है, और सभी फ़ील्ड करने वाले एक-एक स्थान आगे चले जाते हैं और कैचर बैट करने लगता है। खिलाड़ियों का क्रम बायीं ओर से इस प्रकार होता है, केन्द्रीय दाहिने क्षेत्र से शार्ट स्टैप तक, तीसरे, दूसरे और पहले बेस से पिचर, कैचर, बटर, चार बैट करने वाले होने चाहियें।

अपवाद : यदि कोई फ़ील्ड करने उड़ती गेंद को पकड़ लेता है तो वह और बैट करने वाला आपस में स्थान बदल लेते हैं और दूसरे फ़ील्ड करने वाले वहीं के वहीं रहते हैं।

पिन बास्किट बाल

सामान्य नियम, परन्तु प्वाइंट बनाने के लिए गेंद को टोकरी में फेंकने के बजाय, एक वृत्त में खड़े किये गये डंडे को गिराया जाता है। खिलाड़ी डंडे को गिरने से बचाने के लिए उस 6 फुट के वृत्त के अन्दर नहीं जा सकते।

चार कोटों का बास्किटबाल

सामान्य नियम, परन्तु हर टीम को चार टोलियों में बांटा जाता है और हर टोली को फर्श के चार बराबर क्षेत्रों में से एक में रहना होता है। एक प्वाइंट बनाने पर टोलियों को बारी-बारी से अगले क्षेत्र में जाना होता है।

बास्किट बाल

एक ओर दो या तीन आदमी खेल सकते हैं। एक टीम फाउल गोल करके खेल शुरू करती है। जितनी बार गेंद बास्किट में गिरे उतने गोल बनते हैं। जब गेंद बास्किट में न गिरे तो दोनों टीमें सामान्य नियमों के अधीन गेंद से खेलती हैं (रक्षा करने वाली टीम से कहा जा सकता है कि गोल करने से पहले वह गेंद को फाउल लाइन से परे ले जाय)। जब एक गोल हो जाय, तो दो प्वाइंट हो जाते हैं और जो खिलाड़ी गोल करता है, वह फाउल फेंकने शुरू कर देता है जैसा कि शुरू में करते हैं।

परिशिष्ट I—ग

जुडो के क्रिया-कलापों के सम्बन्ध में व्याख्यात्मक टिप्पणी

1. एक हाथ की पकड़ स छूटना

जब विपक्षी आपके दायें हाथ को अपने दायें हाथ से पकड़ता है, तो अपने दायें हाथ का बाहर की ओर निकालो। जब अंगूठा ऊपर की ओर हो जाय तो उसकी कलाई दबाने के लिए अपनी कलाई झुकाओ। आपका हाथ छूट जायेगा।

2. दो हाथों की पकड़ से छूटना

जब विपक्षी अपने दोनों हाथों से आपकी दोनों कलाइयाँ पकड़ ल—अपने दोनों हाथ अन्दर की ओर ले जाओ और कलाइयों को अन्दर की ओर बायीं ओर और ऊपर की ओर झुकाओ।

3. दो हाथों द्वारा एक कलाई की पकड़ से छूटना

जब विपक्षी अपने दोनों हाथों से आपका दायां हाथ पकड़ ल—अपने दायें हाथ से नीच की ओर दबाते हुए, उसक दोनों हाथों के बीच अपने बायें हाथ से अपनी दायीं कलाई पकड़िये फिर इसे तेज़ी से ऊपर की ओर खींचिए।

4. सामने की ओर से गले की पकड़ से छूटना

जब विपक्षी अपने दोनों हाथों से तुम्हारा गला पकड़ ले—उसके हाथों के बीच में से अपने दोनों हाथ ऊपर उठाओ और अपने हाथों को बाहर की ओर फैलाओ।

5. आगे की ओर से पकड़े हुए बालों को छुड़ाना

जब विपक्षी अपने दायें हाथ से आगे की ओर से तुम्हारे बाल पकड़ ले—अपनी दोनों हथेलियों के बीच उसकी कलाई पकड़ो। उसका हाथ पकड़े हुए, अपने शरीर को जरा दायीं ओर मोड़िये। फिर अपनी बायीं कुहनी से उसकी दायीं कुहनी को दबाओ।

6. सिर से वार को बचाना

जब विपक्षी अपने दाय हाथ से किसी शस्त्र से तुम्हारे सिर पर वार करे—अपनी बायीं हथेली से उसके दायें हाथ को रोको। जरा बायीं ओर मुड़ो और उसकी दायीं बगल क नीचे अपना दायां हाथ ले जाओ। अपनी दायीं ओर झुकते हुए, उसकी कलाई पकड़ो और बाहर की ओर जोर लगाओ।

7. पीछे की ओर से पकड़ी हुई कमीज छड़ाना

जब विपक्षी पीछे की ओर से अपने दायें हाथ से तुम्हारी कमीज पकड़े—तजी से बायीं ओर मुड़ो और उसके दायें हाथ के नीचे अपना सिर ले जाओ। अपने बायें हाथ से उसकी दायीं कलाई को मजबूती से पकड़ लो। टेक देने के लिए अपना दायां पैर उसके दायें पैर के पीछे रखो। अपने दायें हाथ से उसे पीछ की ओर धक्का दो।

8. पीछे की ओर से पकड़ी हुई कमर को छुड़ाना

जब विपक्षी अपने दोनों हाथ कमर में डालकर पीछे से पकड़े :

(क) जब तुम्हारे हाथ खुले हों—तेज़ी से नीचे की ओर झुको और अपनी टांगों के बीच उसकी अगली टांग पकड़ लो। उसको ऊपर की ओर खींचो और मज़बूती से उसके घुटने पर बैठो, साथ ही साथ उसकी टांग को ऊपर खींचो।

(ख) जब तुम्हारे हाथ खाली न हों—एक झटके के साथ अपनी कुहनियों को कुछ फैलाओ। अपने शरीर को दायीं या बायीं ओर थोड़ा झुकाइये और अपनी नज़दीक की टांग को पीछे से उसके घुटने के पीछे ले जाओ, थोड़ा झुकाओ, उसके दोनों घुटनों को मज़बूती से पकड़ लो और उसे ऊपर उठालो।

9. आगे की ओर से पकड़ी हुई कमर को छुड़ाना

जब विपक्षी अपने दोनों हाथ आपकी कमर में डालकर सामने की ओर से पकड ले :

(क) जब तुम्हारे हाथ खाली हों—उसके हाथ मज़बूती से पकड़ो, किसी भी ओर तेजी से घूमो और उल्टी टांगें उसके घुटने के पीछे रखो। उसे पीछे की ओर धक्का दो।

(ख) जब तुम्हारे हाथ खाली न हों—एक झटके के साथ अपनी कुहनियों को ज़रा फैलाओ और उसका शरीर पकड़ो। जब विपक्षी सामने की ओर से तुम्हारी बगल पकड़ ले, तो वैसे ही करो जैसे (क) में बताया गया है।

परिशिष्ट I–घ

(लड़कों की) शारीरिक शिक्षा का पाठ्य विस्तार

(संगठन)

वग I **कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप**

(क) कसरतें ।
(ख) नक़ल के खेल और कथा-नाटक ।
(ग) करतब ।
(घ) पिरामिड ।
(ङ) नमस्कार ।
(च) डंड ।
(छ) बैठक ।
(ज) योगाभ्यास ।

वग II **सामान**

(क) घोड़ी (Parallel Bars) ।
(ख) घोड़ा (Vaulting box) गद्दा घोड़ा ।
(ग) शहतीर (Beams) ।
(घ) रिंग (Roman Rings) ।
(ङ) मलखम्ब ।
(च) रस्सियाँ ।
(छ) पोमल हार्स (Pommel Horse) घुण्डी घोड़ा ।

वर्ग III **ताल**

(क) ताल सम्बन्धी मूल बातें ।
(ख) तालमय खेल ।
(ग) लोक-नृत्य ।
(घ) लेज़िम ।
(ङ) मार्च ।
(च) फैन्सी ड्रिल ।

वग IV (Combatives) **मुकाबले के खेल**

(क) सरल मुकाबले ।
(ख) कुश्ती ।
(ग) लाठी ।
(घ) जम्बिया ।
(ङ) फरी गतका ।
(च) जुडो ।

वर्ग V खेल

(क) सरल खेल ।
(ख) रिले ।
(ग) सिखलाई खेल ।
(घ) व्यक्तिगत मनोरंजन--खेल ।
(ङ) टीमों में खेले जाने वाले मुख्य खेल ।

वर्ग VI खेल-कूद

(क) दौड़ ।
(ख) छलांग ।
(ग) फेंकने के खेल ।

वर्ग VII पानी के खेल

(क) तैराकी ।
(ख) गोताखोरी ।

परिशिष्ट II

बालिकाओं की शारीरिक शिक्षा का प्रस्तावित

पाठ्य-क्रम

विषय-सूची

प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड ने यह निश्चय किया कि प्राथमिक और प्रारम्भिक स्कूलों के लिए शारीरिक शिक्षा का एक आदर्श पाठ्यक्रम बनाना चाहिये। बालिकाओं के लिए इस प्रकार का पाठ्यक्रम तैयार करने के लिए बोर्ड ने एक उप-समिति नियुक्त की, जिसकी सदस्याएँ ये थी :—

1. श्रीमती लीला डे, शारीरिक शिक्षा तथा युवती हित निरीक्षिका, पश्चिम बंगाल सरकार, कलकत्ता : संयोजिका।
2. श्रीमती डी० जे० जोज़ेफ़, प्रवर अध्यापिका, वाइ० एम० सी० ए० कालिज आफ़ फिज़ीकल एजुकेशन, सैदापेट, मद्रास।
3. श्रीमती टी० वी० सवनिस, प्राध्यापिका, सरकारी शारीरिक शिक्षा संस्था, कंडीवली, बम्बई।
4. कुमारी पुष्पा आनन्द, शारीरिक शिक्षा निदेशिका, पंजाब विश्वविद्यालय, जालंधर।
5. डा० ए० डब्लू० हावर्ड, प्रधानाध्यापक, शारीरिक शिक्षा लखनऊ क्रिश्चियन कालिज, लखनऊ (उ० प्र०)।

28 मई, 2 और 3 सितम्बर, 1955 तथा 9 जनवरी 1956 को नई दिल्ली मे उपसमिति की तीन बैठके हुईं। उपसमिति की हर बैठक मे सब सदस्याएँ उपस्थित थी।

समिति को अपने काम की कठिनता का पूरा ज्ञान था। पाठ्यक्रम तैयार करने का काम एक लम्बी अवधि का काम है। भारत में भी कुछ राज्यों में पाठ्यक्रम की समितियो को सालों तक यह काम करना पड़ा है। फिर भी यह महसूस किया गया कि समिति को एक व्यावहारिक और प्रयोज्य पाठ्यक्रम की तैयारी का काम शुरू कर देना चाहिये।

बालिकाओं के लिए पाठ्यक्रम तैयार करने में उन शारीरिक और भावगत विशेषताओ पर काफ़ी ध्यान दिया गया है जो बालिकाओं को बालकों से भिन्न करती हैं। लड़कों और लड़कियों के लिंग-भेद को ध्यान में रखते हुए यह जरूरी हो जाता है कि उनके लिए अलग-अलग क्रिया-कलाप हों और क्रिया-कलाप सिखाने के तरीके भी अलग-अलग निश्चित किये जायें। तभी ये क्रिया-कलाप संतुलन और चारुता के साथ सिखाये जा सकते हैं। निश्चित उद्देश्यों को पूरा करने के लिए उचित यही है कि बालिकाओं के क्रिया-कलापों का आयोजन अध्यापिकायें ही करे।

यह पाठ्यक्रम शारीरिक शिक्षा की अध्यापिकाओं के मार्ग दर्शन के लिए प्रस्तुत किया जा रहा है। साथ ही यह उन राज्य-सरकारों के लिए भी एक संदर्शिका का काम देगा जो अपने-अपने क्षेत्रों के लिए पाठ्यक्रम बनाना चाहती हैं। इस पाठ्यक्रम को उन अध्यापिकाओं के लिए व्यावहारिक और प्रयोज्य बनाने की कोशिश की गई है जिनके पास न तो काफ़ी समय, सुविधाएँ और साज-सामान होते हैं और न ही जिन्हे साधारण सिखलाई मिली होती है। इससे उन अध्यापिकाओ के काम में बाधा नही पड़नी चाहिये जिन्होंने

ऊंचे स्तर की सिखलाई पाई हो और जिन्हें इस विषय में विशेष रुचि हो। वे परिस्थितियों के अनुसार इस पाठ्यक्रम को और उन्नत बना सकती हैं।

समिति महसूस करती है कि उसने जो पाठ्यक्रम तैयार किया है वह एक शैक्षिक पाठ्यक्रम है और उसके शिक्षा सम्बन्धी उद्देश्यों को समझने के लिए यह जरूरी है कि अध्यापिकाएँ उसे अमल में लायें। यह पाठ्यक्रम प्रभावशाली तभी हो सकेगा जब कि प्रत्येक कक्षा में छात्राओं की संख्या चालीस से अधिक न हो। समिति का विचार है कि पाठ्यक्रम में क्रिया-कलापों की जो सूची दी गई है, उसका अध्यापिकाओं के लिए शायद कोई व्यावहारिक मूल्य न हो सके। उसे उपयोगी बनाने के लिए एक ऐसी पुस्तक तैयार करनी चाहिये जिसमें प्रत्येक क्रिया-कलाप का ब्यौरा व्याख्या और चित्रों के साथ दिया गया हो। यह पुस्तक ऐसी होनी चाहिये कि शारीरिक शिक्षा की अध्यापिकाओं की सिखलाई के लिए एक पाठ्य-पुस्तक का काम दे सके और साथ ही वे अध्यापिकाएँ जो नौकरी कर रही हैं इसे एक संदर्भ ग्रन्थ के रूप में प्रयोग कर सकें। ऐसी पुस्तक तैयार करने का भार उपसमिति नहीं ले सकती। इसके लिए उपलब्ध साहित्य का अध्ययन करना होगा, सावधानी के साथ क्रिया-कलापों का विवरण देना होगा, चित्र तैयार करने होंगे और पुस्तक को प्रेस में भेजने के लिए बहुत सारा काम करना होगा। बहुत से क्रिया-कलापों के नाम अंग्रेज़ी में हैं। समिति का विचार है कि इस पुस्तक में इन क्रिया-कलापों के उपयुक्त हिन्दुस्तानी नाम होने चाहियें। इन्हीं कारणों से समिति इस बात की जोर से सिफ़ारिश करती है कि इस उद्देश्य के लिए एक योग्य विशेषाधिकारी की नियुक्ति होनी चाहिये।

क्रिया-कलापों का वर्णन पाँच वर्गों के अन्तर्गत किया गया है। प्रत्येक वर्ग के अन्तर्गत बहुत से क्रिया-कलाप बताये गये हैं। अध्यापिका को चाहिये कि क्षेत्र विशेष की दिलचस्पी सिखाने की सुविधा और दूसरी विचारणीय बातों को ध्यान में रखते हुए जो क्रिया-कलाप उपयुक्त दिखाई दें, उन्हें वह चुन ले। यदि सम्भव हो तो बालिकाओं को उनके स्कूली जीवन में उचित समय पर प्रत्येक वर्ग में से कुछ न कुछ जरूर सिखलाना चाहिये।

सामान्य अध्यापिका की सुविधा के लिए प्रत्येक क्रिया-कलाप के अन्तर्गत किये जाने वाले कार्यों की संख्या सीमित कर दी गई है। यदि बहुत से कार्यों की सूची देकर अध्यापिका से कहा जाता कि वह सिखाने के लिए कुछ कार्य चुन ले तो वह बहुत उलझन में पड़ जाती है। किसी विशेषज्ञ को यह शिकायत हो सकती है कि उसके प्रिय क्रिया-कलापों की उपेक्षा की गई है। वह अपने प्रिय क्रिया-कलापों को सूची में सम्मिलित कर सकती है परन्तु उसको ऐसे क्रिया-कलापों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिये जिनका उसे अपेक्षाकृत कम ज्ञान हो।

कसरत कमोबेश कठिनाई क क्रमानुसार बतायी गयी हैं। अध्यापिका से यह आशा की जाती है कि वह दिये गये क्रम का अनुसरण नियमित रूप से करेगी। उसे रोज कुछ नई कसरतें भी सिखानी चाहियें, परन्तु पुरानी कसरतों को दुहराते रहना चाहिये ताकि बालिकाएँ अधिक कुशल होती रह।

समिति का यह भी विचार है कि भ्रमण करने, शिविर लगाने और इस तरह के दूसरे कार्यों को वार्षिक कार्यक्रम में स्थान देना चाहिये। समिति सिफ़ारिश करती है कि हर छः महीने की अवधि में इस तरह के दो क्रिया-कलापों का आयोजन होना चाहिये।

समिति यह मानती है कि स्कल में शारीरिक शिक्षा के लिए जितने घण्टे रखे जाते हैं, उनसे शारीरिक श्रम की आवश्यकता कभी भी पूरी नहीं हो सकती। इसलिए घण्टे से हमारा आशय यही है कि उनमें मुख्य रूप से क्रिया-कलाप सिखाये जायेंगे। क्रिया-कलापों का अभ्यास करने के लिए स्कूल के बाहर के समय में कोई व्यवस्था करनी चाहिये। इस सम्बन्ध में स्कूल के शारीरिक शिक्षा-कार्यक्रम का एक आवश्यक अंग यह होना चाहिये कि स्कूल के भीतर ही खेल-कूद आदि का आयोजन किया जाये।

पाठ-योजना

इस बात की सिफ़ारिश की जाती है कि पाठ्यक्रम का प्रयोग करते समय नीचे दी गई पाठ-योजना का अनुसरण किया जाये। जब कोई नया क्रिया-कलाप सिखाया जाय या खेल संगठित रूप से खेले जायें तो इस योजना के सभी अंगों का अनुसरण करना आवश्यक नहीं है।

भाग I : प्रारम्भिक क्रिया-कलाप : इस घण्टे में क्रिया-कलापों का आयोजन कक्षा के बाहर किया जायेगा और बालिकाओं से ऐसे काम कराये जायेंगे जिनमें उन्हें काफ़ी फुर्ती और श्रम से काम लेना पड़े। इस घण्टे में स्वाभाविक तथा आकर्षक क्रिया-कलापों और ऐसे क्रिया-कलापों का आयोजन करना चाहिये जो पहले सिखलाये जा चुके हों। इस घण्टे की अवधि बहुत थोड़ी होनी चाहिये।

भाग II : विकासात्मक क्रिया-कलाप : यह शरीर का सुव्यवस्थित विकास करने की कसरत का एक भाग है। इस भाग के अन्तर्गत जो क्रिया-कलाप होंगे, वे सामान्य रूप से पाठ्य-विस्तार के वर्ग 1 और 2 से लिये जायेंगे। समिति इस बात की सिफ़ारिश करती है कि जब इस भाग के लिए कसरतों की सारिणी से काम लिया जाये तो "अंतराय" की व्यवस्था जरूर होनी चाहिये ताकि बालिकाएँ उकताने न पायें और उनकी दिलचस्पी बढ़ती रहे। परिशिष्ट II—(ख) में जो सूची दी गई है, उसमें से "अंतरायों" का चुनाव किया जा सकता है।

भाग III कुशलता का अभ्यास तथा सामूहिक क्रिया-कलाप और खेल : यह पाठ का मुख्य अंश है और पूरे समय का आधा भाग इसी में लगाना चाहिये। इस खण्ड के क्रिया-कलाप सामान्य रूप से पाठ्यक्रम के बाकी वर्गों से लिये जायगे।

भारत लोक-नृत्य की दृष्टि से बहुत समृद्ध है, परन्तु इनमें से अधिकतर ऐसे हैं जिन्हें उनके क्षेत्रों के बाहर कोई भी नहीं जानता। समिति का विचार है कि लोक-नृत्य किसी भी पाठ्यक्रम का महत्वपूर्ण अंग होता है। उसे बड़ा खेद है कि वह इस समय लोक-नृत्य का चुनाव करने में असमर्थ है। उसकी इच्छा है कि कुछ योग्य लोग विभिन्न प्रदेशों के नृत्यों को देखें और पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए उनका चुनाव करें। इन नृत्यों की पूरी फ़िल्में प्राप्त करने के लिए शायद संगीत नाटक अकादमी से बात-चीत की जा सकती है।

पाठ्य विस्तार

खण्ड I

श्रेणी I, II, III

(पूरे छः वर्ष से पूरे ग्राठ वर्ष की बालिकाग्रों के लिए)

वर्ग I :

कसरत ग्रौर विकासात्मक क्रिया-कलाप

(क) कसरतें

श्रेणी

सारिणी

(1) प्रारम्भिक क्रिया-कलाप : मुक्त दौड़ । संकेत मिलते ही कोई स्थान ढूंढिये ।

(2) बाहु : (एक पैर ग्रागे बढ़ाकर) एक बाहु को गोलाकार घुमाना, बाहुग्रों को फला कर दोनों दिशाग्रों में गोलाकार घुमाना ।

(3) धड़ : दैत्य की तरह लम्बे होना ग्रौर बोने की तरह नाटा ।

(4) धड़ : (बाजुग्रों को बगल की ग्रोर फैला कर) शरीर को वृक्ष की डालियों की तरह हिलाइये ।

(5) टांग : घुटनों को ऊंचा करके एक ही स्थान पर दौड़ना ।

(6) संतुलन : पैर को ग्रागे ग्रौर ऊपर या बगल ग्रौर ऊपर की तरफ उछाल कर हाथ को छइये ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक क्रिया-कलाप : बिना रोक-टोक कूदिये । संकेत मिलते ही पंक्ति, फाइल या दायरा बना लीजिए ।

(2) बाहु : मोटर स्टार्ट करना । इस तरह कस कर थामिये जैसे स्टार्टर की मूठ को पकड़ा जाता है । एक हाथ से घुमाइये, फिर दूसरे हाथ से ग्रौर ग्रन्त में दोनों हाथों से ।

(3) धड़ : (इस तरह खुलना जिस तरह कली से फूल खिलता है) घुटनों को मिलाकर बैठिये । घुटनों को ग्रागे फैलाइये, धड़ को पीछे झुकाइये ग्रौर बाजुग्रों को ऊपर उठाइये । प्रारंभिक स्थिति में ग्राजाइये ।

(4) धड़ : बिना रोक-टोक हवाई जहाज़ की तरह दौड़ना । हवाई जहाज़ों की तरह तिरछा होने ग्रौर घूमने की नक़ल करना ।

(5) टांग : साइकिल की सवारी करना : इधर-उधर इस तरह दौड़िये जैसे ग्राप साइकिल पर जा रही हों ।

(6) संतुलन : सुई में धागा पिरोना : दोनों हाथों को आगे मिला कर रखिये, मिले हुए हाथों के बीच से पहले एक टांग ले जाइये, फिर दूसरी। उल्टे क्रम से फिर यही काम कीजिए ।

सारिणी 3

(1) प्रारंभिक क्रिया-कलाप : सेम की थैलियों को बटोरना : एक बड़े दायरे में चारों ओर दौड़िये । संकेत मिलने पर दौड़िये और (दायरे में इधर-उधर बिखरी हुई) थैलियों को उठाइये। एक बार में एक ही थैली उठाइये । थैलियों को उठा कर कोनों में रखिये।

(2) बाहु : (आगे झुककर) पैर जमीन में जमे रहें, हाथों के बल आगे पीछे चलिये।

(3) धड़ : (टांगें फैला कर) सेम की थैली को उठाकर दोनों हाथों में रखिये, घुटनों को झुकाये बिना पीछे झुकिये और थैली को देखते रहिये । थैली को पीछे गिराने के लिए हाथों को (बाजू सीधे रहे) अलग कर लीजिए । नीचे झुकिये और टांगों के भीतर से होकर थैली को ऊपर उठाइये।

(4) धड़ : (टांगों को फैला कर और एक हाथ से बीज की थैली पकड़ कर) घुटनों को झुका कर बीज की थैली को बाजू की तरफ़ ज्यादा-से-ज्यादा दूरी पर रखने के लिए धड़ को अग़ल-बग़ल झुकाना । खड़ी हो जाइये । बीज की थैली को उठाइये और दूसरे हाथ से उसे सिर के ऊपर ले जाइये । दूसरे बाजू की ओर भी उसी तरह कीजिए जिस तरह पहले कर चुकी हैं।

(5) टांग : दुल्की चलना।

(6) संतुलन : छलांग के साथ घूमना और संतुलन खोये बिना जमीन पर गिरना ।

श्रेणी 11

सारिणी I

(1) प्रारंभिक क्रिया-कलाप : हाथी की तरह चलिये । शरीर झुका हुआ हो और बाहु सूंड की तरह हिलते रहें। संकेत मिलने पर चारों कोनों तक दौड़िये ।

(2) बाहु : (हाथ जमीन पर हों) चारों हाथ पैर से बन्दर की तरह चलिये ।

(3) धड़ : (टांगें फैला कर) कुल्हाड़ी से दरख़्त को काटिये । दोनों बाहुओं को सिर के ऊपर ले जाइये । कुल्हाड़ी स दरख्त काटने की नक़ल करते हुए बाहुओं को जोर नीचे से गिराइये।

(4) धड़ : (दूध बिलोना) दो बालिकाएं ग्रामने-सामने होकर एक दूसरे का हाथ पकड़ें ग्रौर शरीर को हिलाते हुए बारी-बारी से बाहुग्रों को धक्का दें ग्रौर खीचें।

(5) टांग : संकेत मिलने पर कंगारू की तरह कूदते हुए कोने बदलिये। पैर मिले हुए, घुटने झुके हुए ग्रौर हाथ ऊपर उठे हुए हों।

(6) संतुलन : (दोनों हाथ जमीन पर रखिये) एक हाथ ग्रौर दूसरी ग्रोर के पैर को ऊपर उठाइये।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : चारों ग्रोर चलिये तथा सेम की थैलियों को फेंकिये ग्रौर पकड़िये।

(2) बाहु : (जोड़ी बनाकर ग्रौर एक-दूसरे का हाथ पकड़ कर) खींचने की प्रतियोगिता।

(3) धड़ : (टांगें फैला कर) एक हाथ से बीज की थैली को ज्यादा-से-ज्यादा दूरी पर रखने के लिये धड़ को नीचे झुकाइये। खड़ी हो जाइये ग्रौर फिर उसी हाथ से सेम की थैली को उठाइये। बारी-बारी से दोनों हाथों से ऐसा ही कीजिए।

(4) धड़ : (टखनों को थाम कर तिरछा बैठना) पीठ के बल ग्रागे-पीछे हिलना।

(5) टांग : ग्राराम से दौड़ना ग्रौर हर तीसरे कदम के बाद एक बार कूदना (1, 2, 3, कूदो इत्यादि)।

(6) संतुलन : पैर को ग्रागे उठाइये ग्रौर पंजे को दूसरी ग्रोर के हाथ से पकड़िये (टांग सीधी करने का प्रयत्न कीजिए)। बारी-बारी से दोनों टांगो के साथ ऐसा ही कीजिए।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : दायरा बनाने क लिये हाथों को मिलाइय। संकत मिलन पर नेताग्रों के पीछे चार फाइलों तक दौड़िये।

(2) बाहु : दोनों बाहुग्रों से ग्रागे ग्रौर पीछे दायरे बनाइये।

(3) धड़ : (टांगें फैला कर) घुटने को नाक से छूइये।

(4) धड़ : (टांगें फैला कर) शरीर को दायें ग्रौर बायें मोड़कर पीछे देखिये। बाजू ढीले रहें।

(5) टांग : बारी-बारी से टांगों को ऊपर उछालिये।

(6) संतुलन : (एक पैर उठाए हुए) एड़ी के बल बैठिये ग्रौर एक हाथ से ज़मीन को छूइये। खड़ी हो जाइये। दूसरी टांग ग्रौर हाथ से भी ऐसा ही कीजिए।

श्रेणी III

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : दोनों हाथ और पैर के बल चलिये । संकेत मिलने पर खरगोश की तरह कूदिये ।

(2) बाहु : (एक पैर आगे—बाज झुके हुए) बारी-बारी से दोनों हाथों से मुक्का मारना।

(3) धड़ : (घुटनों के बल बैठकर) धड़ को नीचे झुकाइये और ज़मीन को छूते हुए हाथों को पीछे ले जाइये । धीरे-धीरे सीधी होइये ।

(4) धड़ : (टांगें फैला कर) धड़ को नीचे झुकाइये और एक हाथ से पहले दायें पैर के बाहर की ज़मीन को छूइये और फिर बायें पैर के बाहर की जमीन को। जिन स्थलों को छुआ है, उनके बीच में लेट जाइये । दूसरे हाथ से भी ऐसा ही कीजिए।

(5) टांग : (टांगें फैला कर) छलाग लगाइये। संकेत मिलने पर दबक कर बैठ जाइये।

(6) संतुलन : सावधान, आराम से खडी होइये, नम्बरवार घूमिये ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : बिना रोक-टोक चलना, फिर तेज़ पदल चलना।

(2) बाहु : (बाहु झुके हुए हों) बारी-बारी स दोनों हाथों को मुक्का तान कर ऊपर उठाइये।

(3) धड़ : (टागें फला कर) धड को नीचे झुकाना और जहां तक हो सके पैरों के बीच की भूमि के पिछले भाग को छूना और फिर धड़ को ऊपर तान लेना।

(4) धड़ : (टांगों को थोडा फैला कर) बाजुओं को अग़ल-बगल झुलाते हुए धड़ को दायें—बायें घुमाना ।

(5) टाग : (फर्श पर हाथ रखकर झुकते हुए) हाथों को फर्श पर रखकर धीरे-धीरे घुटनों को तानिये ।

(6) संतुलन : बारी-बारी से एड़ी और पंजे को उठाना ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : (सेम के बीज की थैली बटोरना) अध्यापिका बीज की थलियों को चारों ओर फेंकती है। छात्राएँ उन्हें उठा-उठा कर अध्यापिकाओं को देती है ।

(2) बाहु : (डेनिश कुश्ती) बालिकाएँ दायें हाथों को मिलाकर खड़ी होती है। उनका एक एक पैर एक-दूसरे से मिला होता है

	ग्रौर पिछला पैर संतुलन के लिए काफी पीछे रहता है। बालिकाएँ पिछले पैर को इधर-उधर हटा सकती हैं ग्रौर ग्रपने शरीर को मोड़ ग्रौर घुमा सकती हैं, परन्तु वे ग्रगले पैर को नहीं हिला सकती। हर खिलाड़ी ग्रपनी प्रतियोगी के ग्रगले पैर को हिलाने की कोशिश करती है।
(3) धड़ :	(हर एक के पास बीज की एक थैली हो) बीज की थैली को पैरों के पीछे ज्यादा-से-ज्यादा दूरी तक घसीट कर फर्श पर एक बड़ा दायरा खींचिये।
(4) धड़ :	(दो-दो लड़कियाँ पीठ से पीठ मिला कर खड़ी हों ग्रौर पैरों को फला कर रखें) प्रत्येक सम्भव प्रकार से बीज की थैलियों का विनिमय कीजिए।
(5) टांग :	घुटनों को ऊंचा करके पैरों को धीरे-धीरे उठाइये ग्रौर गिराइये।
(6) संतुलन :	संतुलन : (एक पैर पर बीज की थैली रख कर) बीज की थैली को पैर से उछालिये ग्रौर दोनों हाथों से उसे पकड़िये।

(ख) नक़ल उतारने के खेल ग्रौर कथा-खेल

नक़ल उतारने के खेल

क्रिया-कलाप

(1) सरपट दौड़ते हुए घोड़े।
(2) हाई स्टापिंग हार्सेज़।
(3) पक्षी ग्रौर तितलियाँ।
(4) कुत्ते ग्रौर बिल्लियाँ।
(5) खरगोश।
(6) बत्तखें।
(7) रीछ।
(8) हाथी।
(9) घण्टी बजाना।
(10) सीढ़ी पर चढ़ना।
(11) कुर्सी पर बैठकर डोलना।
(12) मुर्गा।
(13) मेंढक की तरह उछलना।
(14) साइकिल चलाना।
(15) उछलती गेंदें।
(16) तख्ते पर बैठकर झूलना।
(17) निहाई पर ग्राघात करना।
(18) हवाई जहाज़।

(19) रिक्शा खींचना ।
(20) टांगा ।
(21) पालकी ।
(22) बैलगाड़ी ।

टिप्पणी :—लड़कियों के सुझावों के अनुसार ये क्रिया-कलाप होने चाहियें ।

कथा—खेल

क्रिया-कलाप

(1) सरकस ।
(2) प्रोफ़ेसर लोमड़ी और मगरमच्छ ।
(3) हवाई जहाज़ ।
(4) ट्रेन—खेल की ट्रेन ।

ट्रेन के डिब्बों की तरह एक-दूसरे से मिल कर रहिये और ट्रेन की तरह चलना शुरू कीजिए । ट्रेन की तरह सीटी बजाइये ।

(5) नाव—इस तरह खेलिये जैसे आप नाव हों ।

नदी प्रशांत हो तो धीरे-धीरे तैरिये । धारा तेज हो तो तेजी के साथ तैरिये । खेने की गति । कप्तान और कर्णधार । जहाज़ के डूबने या बरबाद हो जाने से लोगों की जो हालत होती है, उसकी नकल कीजिए और तैर कर किनारे पर आ जाइये ।

(6) तैरना—नदी के तट तक जाना ।
(7) आग ।
(8) यात्रा के साधन ।
(9) कपड़े धोना ।
(10) आंधी या तूफ़ान ।
(11) बाग की यात्रा ।
(12) बाग बनाना ।

इन क्रिया-कलापों के अतिरिक्त अध्यापिका ऐसे दूसरे खेलों के सुझाव भी मांगती है जो खेले जा सकते हों । इससे बालिकाओं की कल्पना और सृजनात्मक शक्ति के विकास में सहायता मिलनी चाहिये ।

(ग) करतब (सरल, और उपकरण के बिना)

(1) पैर का पंजा—संतुलन बनाये रखिये—एक पैर पर खड़ी होइये और पंजे को पकड़िये । पैर को सीधा रखने की कोशिश कीजिए ।
(2) चीनी गेटअप—दो लड़कियाँ पीठ से पीठ मिला कर बैठती है और फिर खड़ी होती है ।
(3) लंगड़े कुत्ते की दौड़—चार लड़कियाँ एक पैर को ऊपर उठाये हुए दोनों हाथों और एक पांव पर दौड़ती है ।
(4) एक पैर पर खड़ी हो जाइये और ज़मीन को छूइये ।

(5) कदिये, कदम लीजिए और छलांग लगाइये—दोनों पैरों से कूदिये, एक पैर के सहारे गिरिये और कदम लीजिए। फिर छलांग लगाइये।

(6) केकड़े की चाल—पीठ के बल लेटिये, शरीर को हाथ और पैर के सहारे उठाइये, चारों हाथ पैर से चलिये।

(7) मेंढ़क की कूद—एक लड़की आगे को झुकती है। दूसरी लड़की एक ही छलांग में उसकी पीठ को पार कर जाती है।

(8) मुर्गी के बच्चे की चाल—टांगों को अलग करके बैठिये, हाथों को जांघों के बीच रखिय और उनसे टांगों को लपेट लीजिए। पिंडली के सामने हाथों को पकड़ कर रखिये और चलिये।

(9) एक पहिये की गाड़ी—एक लड़की हाथों के सहारे चलती है। दूसरी लड़की उसके पैरों को पकड़ कर चलती है।

(घ) योगिक कसरतें ... ... कुछ नहीं।

(ङ) जम्बिया ... ... कुछ नहीं।

वर्ग II

खेल

(क) ऐसे छोटे खेल जिनका संगठन बहुत सरल है।

(1) क्या मेमना घर पर है?
(2) लोमड़ी जी क्या बजा है?
(3) लन्दन ।
(4) नेता का अनुसरण कीजिए।
(5) नम्बरवार टोलियाँ बनाइये।
(6) पाम पाम पुल अवे।
(7) दरख्तों में गिलहरी ।
(8) चीता और बकरी।
(9) नमस्कार ।
(10) रुमाल गिराइये।
(11) फूल और आँधी ।
(12) थपथपाना और पकड़ना (स्लैप-जैक)।
(13) क्या तुमने मेरी भेड़ देखी है?
(14) लोमड़ी को तलाश करो।
(15) नदी फांदना (चार्ली ओवर द वाटर) ।
(16) गोल झूला ।
(17) लंगड़ी ।

(ख) गीत—खेल

(1) इन एण्ड आउट द विण्डो (खिड़की के भीतर और बाहर)।
(2) रिंग राउंड द रोज़ी।
(3) हम लोग शहतूत की झाड़ी या आम के दरख्त क चारों ओर घूमते हैं।

(4) नारंगी और नींबू
(5) बीन पारिज हाट ।
(6) बत्तख पानी में कें कें करती चलती हैं (Ducks in the water go quack quack)
(7) हम लोग शिकार करेंगे । (A hunting we will do)
(8) घाटी के किसान । (Farmer in the Dell.)
(9) तीन मस्त मछुए । (There were three jolly fishermen.)
(10) कई वीसम्म कई वीस ।
(11) संज-दम्म । (Sanjadamma.)
(12) परी बनोगी या प्रेत ?
(13) रीछ पहाड़ पर चला गया ।

(ग) रिले ... ... कुछ नही ।
(घ) बड़ खन ... ... कुछ नहीं ।
(ङ) सिखलाई खेल (लीडअप) ... ... कुछ नहीं ।

वर्ग III

व्यायाम . ... कुछ नहीं ।

वर्ग IV

लय

(क) नृत्य और नृत्य नाटक

(1) मुस्कराओ, मुस्कराओ, मुस्कराओ ।
(2) हंसो, खेलो, नाचो । } व्रताचारी
(3) सरल नृत्य-नाटक ।
(4) मूल बातें, चलना, दौड़ना, कूदना, रस्सी कूदना, फिसलना, फुदकना (संगीत या गिनती के साथ) ।
(5) सरल लय युक्त गतियों के साथ अभिनन्दन गान तथा प्रार्थना ।
(6) कचौरी का गीत । } व्रताचारी
(7) ग्वालन का गीत (प्रादेशिक भाषाओं में—मराठी—राधा ग्वालन)
(8) फसल कटाई का नाच—जैसे पट्टि कट्टि एल् लो लो (तमिल) भालर दाघ-भालर (मराठी) ।
(9) दैनिक जीवन की अनेक व्यंजक गतियाँ—हम इस प्रकार अपने कपड़े धोते हैं, इत्यादि ।
(10) सुवर्ण भारत की जय ।
(11) जीवन का हर्ष ।
(12) कुम्मी (तमिल) ।
(13) कोलाट्टम (तमिल) ।
(14) जिम्मा (मराठी)

(15) फुगड़ी (मराठी)।
(16) देसी लय——केत किचे पान (मराठी)।

(ख) बालकों की मनोहर कहानियाँ।

बालकों की मनोहर कहानियाँ चुनी जा सकती हैं।

(ग) रस्सी कूदना

(1) एक रस्सी से (अकेले) आगे और पीछे कूदना।
(2) साथी के साथ रस्सी कूदना।
(3) रस्सी कूदने का करतब—साथी रस्सी कूदने के समय घूमती है।

(घ) ड्रिल।

फ़्लैग ड्रिल (केवल तीसरी श्रेणी के लिए)।

(ङ) लेज़िम .. .. कोई नहीं।

(च) लाठी ... ... कोई नहीं।

(छ) मार्च ... ... कोई नहीं।

वर्ग V

पानी के खेल ... ... कोई नहीं।

खण्ड II

श्रेणी IV और V

(पूरे 9 वर्ष से 10 वर्ष तक की लड़कियों के लिए)

वर्ग 1

कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप

श्रेणी IV(क) कसरतें

सारिणी 1

(1) प्रारंभिक	टेनिस की पुरानी गेंदों को गद्दे देना (पैट बाउंसिंग)।
(2) बाहु :	(चारों हाथ-पैर के बल) केकड़े की तरह अगल-बगल चलिये।
(3) धड़ :	(झुक कर सहारा लेते हुए) बारी-बारी से टांगों को पीछे फैलाओ।
(4) धड़ :	(झुक कर सहारा लेते हुए) बारी-बारी से बाहुओं को अगल-बगल और पीछे झुलाइये और सिर तथा शरीर को घुमाती रहिये।
(5) टांग :	बाजुओं को झुलाइये और खड़ी होकर लम्बी छलांग लगाइये।
(6) संतुलन :	रबड़ की गेंद को एक पैर से दबा कर रोकना।

सारिणी 2

(1) प्रारंभिक	नेता का अनुसरण करो। संकेत मिलने पर क्रिया-कलाप मे परिवर्तन हो जाना चाहिये।
(2) बाहु :	(टांगें फैला कर) बाजुओं को पहले आगे, फिर नीचे फैला कर अगल-बगल फैलाइये। एड़ियों को उठाकर ऊपर की ओर हिलाती रहिये।
(3) धड़ :	(दबकिये) हाथों को फ़र्श पर रख कर दबकिये, घुटनों को फैलाइये, बाजुओं के बीच में दायें घुटने के बल झुकिये और शरीर को तान लीजिए। बायें घुटने के साथ भी इसी तरह कीजिए।
(4) धड़ :	(दबकिये) छलांग लगा कर पीछे मुड़िये और दबक जाइये।
(5) टांग :	चल, खड़ी पैरों को आगे पीछे करते हुए ऊंची छलांग लगाकर पलटे खाना।

(6) संतुलन : (एक टांग पर खड़े होकर) टांग को स्वतन्त्रता और लय के साथ आगे-पीछे झुलाना ।

सारिणी 3

(1) प्रारंभिक : दौड़ते हुए रबर की गेंद को पैरो से आगे ले जाना ।

(2) वाहु : (बाहु छाती पर झुके हुए हों) बाहुओं को अगल-बगल और पीछे फेंकना, फिर उन्हें छाती पर ले आना।

(3) धड़ : (घुटनों को झुका कर बैठिये, पैरों को कुछ अलग रखिये और हाथों को सहारे के लिए पीछे ज़मीन पर रखिये) सिर को पीछे की ओर गिराते हुए कूल्हे को ऊपर उठाइये।

(4) धड़ : रबर की गेंद को थपकी दे कर दायें से बायें और बायें से दाये जमीन पर उछालते रहना।

(5) टांग : (दबको) बारी-बारी से पैरों को अगल-बगल तानो।

(6) संतुलन : एक टांग उठा कर लय के साथ कूदना—बारी-बारी से दोनों टांगों से ऐसा ही कीजिए।

श्रेणी V

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : (मुक्त दौड़) संकेत मिलने पर स्वयं स्थान ढूढिये ।

(2) लययुक्त कूद : एक स्थान पर खड़े-खड़े कूदना और रुकने का संकेत मिलने पर दबक कर बैठ जाना।

(3) वाहु : (बायां बाजू आगे को उठा हुआ हो)—
दायें बाजू को आगे झुलाओ, बाये बाजू को पीछे झुलाओ (एक साथ और निरन्तर) ।

(4) धड़ : (टांगें फैलाकर) बायें टखने को दोनों हाथों से पकड़ो और वायें घुटने को छूने के लिए सिर को नीचे गिराओ । प्रारंभिक स्थिति पर आ जाओ । दायें टखने के साथ भी यही करो और बारी-बारी से इस तरह करती रहो।

या

(टांगे फैला कर) धड़ को बायी ओर झुका कर बायें टखने को छूना । दायीं ओर भी इसी तरह करो । बारी-बारी से इसी तरह करती रहो।

(5) टांग और संतुलन : (हाथों को घुटनों पर रख कर दबक कर बैठो) बारी-बारी से बायां और दाहिना पैर पटको (धीरे से और ज़ोर से पैर पटको)।

सारिणी

(1) प्रारम्भिक : बिना रोक-टोक सरपट दौड़ना। संकेत मिलने पर अध्यापक की बताई हुई वस्तु को छूने के लिए दौड़ना।

(2) लय के साथ उछलना : एक ही स्थान पर "कौए की तरह फुदकना।"

(3) बाहु : (बायां बाजू ऊपर उठा हुआ हो) दायें बाजू को आगे, ऊपर, फिर आगे, नीचे झुलाना, बायें बाजू को नीचे, पीछे झुलाना और दोनों बाजुओं को आगे-पीछे झुलाना (एक साथ निरन्तर और लय के साथ)।

(4) धड़ : (टांगें फैली हुई और हाथ कूल्हे पर) धड़ और हाथ को बायीं ओर मोड़ना और फिर प्रारंभिक स्थिति पर पर आ जाना। दायीं ओर भी इसी तरह कीजिए।

या

(दुबक कर बैठो) दुबक कर बैठने की स्थिति से कूल्हों को ऊंचा करके छलांग लगाओ।

(5) टांग और संतुलन : (टखनों को पकड़ कर एड़ियों के बल बैठो) (1) टांगों को आगे तानो (2) उन्हें प्रारंभिक स्थिति में लाओ।

सारिणी 3

(1) प्रारंभिक : मैदान के दूसरे किनारे तक दौड़ कर जाना और दौड़ते हुए लौटना।

(2) लय के साथ छलांग लगाना : (टांगें फैला कर) टांगें फैला कर छलांग लगाओ, समसंख्या पर जांघों को थपथपाओ।

(3) बाहु : (बायां बाजू आगे को उठा हुआ और दायां बाजू आगे झुका हुआ हो) बारी-बारी से और निरन्तरता के साथ बायें बाजू को आगे झुकाओ और दायें बाजू को तानो।

(4) धड़ : (टांगें फैला कर और बाजुओं को अगल-बगल उठा कर) हथेलियों को ऊपर मोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को कमान की तरह झुकाओ और फिर आरंभिक स्थिति में आ-जाओ।

या

(छाती तान कर और टांगें फैला कर) धड़ और सिर को बायीं ओर मोड़ते हुए बायें बाजू को अगल-बगल जोर से फेंकना। दायें बाजू से भी इसी तरह करो।

(5) टांग और संतुलन : (कूल्हे कसे हुए हों) बायें पैर को पीछे फैलाना और फिर अपनी स्थिति पर आजाना। दायें पैर से भी ऐसा ही करो।

(ख) नक़ल उतारने के खेल और कथा खेल

वर्ग 1

नक़ल उतारने के खेल
क्रिया-कलाप

(1) जम्पिग रोप।
(2) पटाखा (फ़ायर क्रैकर)।
(3) जैक इन द बाक्स।
(4) जैक नाइफ़ बैंड।
(5) तीरंदाजी।
(6) लकड़ी काटना।
(7) क्रॉस कट-सा।
(8) बाइसिकल के टायर में हवा भरना।
(9) संकेत देना (सिग्नलिंग)।
(10) सिलाई मशीन।

(ग) करतब

(1) ऊपरी भाग : ऊपर हवा में छलांग लगा कर सफ़ाई के साथ चक्कर काटो और संतुलित भाव से नीचे उतरो।

(2) गाड़ी की तरह चलना: नं० एक पर हाथ-पैरों के बल, नं० दो पर टखनों को पकड़ती है। चलो।

(3) कनखजूरे की चाल : एक चारों हाथ-पैर के बल चलती है। दूसरी लड़की उसकी पीठ पर इस प्रकार झुक कर चलती है कि उसके हाथ ज़मीन को छूते रहते हैं।

(4) घोड़े की चाल : एक चारों हाथ-पैर के बल, दूसरी पीछे की ओर पीठ के बल। नीचे पड़ी हुई लड़की के टखनों को पकड़ने के लिये आगे झुको। चलो।

(5) एड़ी के बल उछलना : एड़ियों के बल बैठो और एड़ियों को पकड़े रहो, एक रेखा को पैर की उंगलियों से छुओ और उछल कर रेखा को पार करने की कोशिश करो।

(6) बन्दर की चाल : एक पीठ के बल लेटती है। दूसरी लड़कियाँ टांगें फैला कर चारों हाथ-पैर के बल खड़ी होती हैं। उनके सिर एक-दूसरे की विपरीत दिशा में रहते हैं। नीचे की लड़की ऊपर की लड़की की कमर को अपनी टांगों के घेरे में लेती है और टांगों के पीछे हाथ ले जाकर कूल्हों को पकड़ती है। ऊपर की लड़की घुटनों से उठाती है और चारों हाथ-पैर के बल चलती है। वे दोनों ओर लुढ़क सकती हैं, जब ऊपर की लड़की नीचे आजाये तो वे फिर पीछे चल सकती हैं।

(7) एड़ियाँ मिलाओ : ऊपर छलांग लगाओ और एड़ियों को ज़ोर से मिलाओ (दो बार एड़ियाँ मिलाने की कोशिश करो)।

(8) सारस की तरह एक टाग पर खड़े होकर चीज उठाना : एक पैर पर खड़ी होकर दूसरे पैर को पीठ के पीछे दूसरी तरफ के हाथ से पकड़िये। किसी वस्तु को रेखा के सामने जितनी दूर हो सके रखिये और फिर उसे उठाइये। संतुलन बनाये रखिये।

(9) टखनों से किसी वस्तु को फेंकना : टखनों के बीच कोई वस्तु रखिये। घुटनों को तेज़ी से झुका कर उछलते हुए वस्तु को सिर के ऊपर (पीछे से आगे की ओर) उछाल दीजिए और फिर उसे लपक लीजिए।

(घ) योगिक कसरतें ... ... कुछ नहीं।

(ङ) जम्बिया . ... कुछ नही।

वर्ग II खेल

(क) **छोटे खेल**

(1) उठक-बैठक (स्क्वाट टैग)
(2) नोज टैग
(3) स्टैटस टैग
(4) धूप छाव (शैडो टैग)
(5) फ्लाइंग डच मैन
(6) समुद्र में मेंढक (फ्राग इन द सी)
(7) पत्तियों की तरह फैल जाना (गार्डन स्कैम्प)
(8) बेचारी बिल्ली (पुअर पुस)
(9) आखिरी जोड़ा बाहर (लास्ट कपल आउट)
(10) च्यूंटी काटना (पिंच ओह)
(11) मूर्त्ति बनना (एडवांसिग स्टैच)
(12) गेंद फेंकना और लोकना सिखाना (टीचर बाल) (गेंद और फली की थैलियों से)
(13) तालाब का खेल (इन द पांड)

वर्ग III

(ख) **गाने के खेल**

(1) ओल्ड मैक—डोनाल्ड
(2) एक थी राजकुमारी (वन्स देअर वाज़ ए प्रिंसेस)
(3) पट्टि कट्टि एल् लो लो (तमिल)।
(4) डमर डमर (तमिल)।
(5) ठवलाई कुंजुकल (तमिल)।
(6) कुकुबरा सिट्स आन ऐन ओल्ड गम ट्री।

(ग) **रिले**

(1) शैट्ल रिले (दौड़ना)।
(2) बिना रस्सी के रस्सी कूदना।

(3) सरपट दौड़ने की रिले।
(4) दौड़ने और गेंद को स्थल पर उछालने की रिले।
(5) पशुओं की नक़ल उतारने की रिले।
(खरगोश, लीप फ़ाग, हाथी, कंगारू)।
(6) पास द बाल रिले।

(घ) **बड़े खेल** ... ... कोई नहीं

(ङ) **लीड अप गेम्स** कोई नहीं

वर्ग IV

(क) **नृत्य और नृत्य नाटक**

(1) प्रार्थना गान
(2) भारत माता
(3) भारतीय मिट्टी का गीत
(4) हम भारत के निवासी हैं
} भरताचारी

(5) कुम्मी (तमिल)।
(6) कोलाट्टम (टिप्री) (तमिल, मराठी और कर्नाटक)।
(7) गर्बा (गुजराती)
(8) कइकोटि कालि (तमिल)।
(9) लुड्डी
(10) भांगड़ा
} पंजाबी

(11) जिम्मा फुगड़ी (मराठी)
(12) भल-भल—कोम्बद मास
(13) पिन्नल कोलाट्टम (तमिल)
(14) गौफ (मराठी)

(ख) **बालकों की रोचक कहानियाँ** कोई नही

(ग) **रस्सी कूदना**

(1) रस्सी कूदने के करतब—आगे और पीछे की ओर बाहुओं को काटना। रस्सी कूदते समय दौड़ते रहना। एक धोबी, दो धोबी। बड़ी रस्सी ले कर रस्सी कदना—अंदर जाना और बाहर आना।

(घ) **ड्रिल**

(1) डम्ब बेल ड्रिल (क्लिकिग सीरीज)।

(2) सिम्कल कवायद ।

(ङ) **लेजिम** (केवल श्रेणी V मे आरम्भ किया जाय)

टिप्पणी : कोष्ठक में बताई गई कसरते परिवर्तित रूप मे भी ह।। चार ठोका—एक जगह (आधी)।

(च) **लाठी** .. .. कोई नही।

(छ) **मार्चिग**

सावधान—विश्राम —दाय घूमना—बाय घमना—पीछे घमना—तजी स मार्च करना।

रुकना —माच करत हुए मडना।

वग V

जल-व्यायाम .. .. कोई नही।

खण्ड III

छठी, सातवीं और आठवीं कक्षा

वर्ग 1 (वयोवर्ग 11 से 13 तक)

कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप

छठी कक्षा

सारिणी 1 (क) विकासात्मक क्रिया-कलाप

(1) प्रारम्भिक : अध्यापक के नेतृत्व में सांप की तरह टेढ़ी-मेढ़ी दौड़ ।

(2) तालमय कूद : उछल कर पांव खोलना और सिर के ऊपर हाथ ले जाकर ताली बजाना । पूर्ववत् दशा में आने पर जांघों पर थापी लगाना ।

(3) बाजू : बाजुओं को आगे की ओर झुलाना । नीचे की ओर झुलाना । (लगातार घुमाते रहना) ।

(4) धड़ : (पीछे की ओर हाथ पकड़े हुए) हाथ ऊपर को उठाना और शरीर को आगे की ओर झुकाना, नीचे की ओर झुकाना— पूर्ववत् दशा में आना ।

या

(टांगें फैली हुई और कूल्हे कसे हुए) धड़ को पीछे की ओर ले जाना और फिर पूर्ववत् दशा में लाना ।

(5) टांग और सन्तुलन : (हाथ कूल्हों पर) टांग को आगे की ओर और पीछे की ओर घुमाना और फिर पूर्ववत् दशा में आना (दोनों टांगों को बारी-बारी घुमाना)।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : गोल घूमने वाला झूला ।

(2) तालमय छलांग : एक स्थान पर खड़े होकर सरक कूदना ।

(3) बाजू : (बाजुओं को बाहर की ओर फैलाना) बाजुओं को आगे और ऊपर की ओर घुमाना । बाजुओं को आगे, नीचे और बग़ल की ओर घुमाना (लगातार घुमाना) ।

(4) धड़ : (टांगे फैली हुई और कूल्हे कसे हुए) धड़ को एक गति से नीचे की ओर झुकाना (तीन बार करना, चौथी बार पूर्ववत दशा में आ जाना)

या

(टांगे फैली हुई और बाजू आगे की ओर इस तरह फैले हुए कि हथेली नीचे की ओर हो) बाजू और धड़ बायीं ओर

झुकाना और फिर पूर्ववत होना । शरीर को दायीं ओर झुकाना और फिर पूर्ववत् होना ।

(5) टांग और सन्तुलन : (हाथ कूल्हों पर) दोनों घुटनों को बारी-बारी उठाना और नीचे करना ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : (चार लड़कियों का दल) तीन लड़कियाँ चौथी लड़की को घेरे में लेने का प्रयत्न करती हैं ।

(2) तालमय छलांग : तीन बार कूदना और एक लम्बी छलांग (Star Jump) ।

(3) बाजू : बाजुओं को बाहर और ऊपर की ओर घुमाना । फिर बाजुओं को बाहर और नीचे की ओर घुमाना ।

(4) धड़ : (कूल्हे कसे हुए) घुटने को उठाना और धड़ को झुका कर माथे से घुटने को छूना ।

या

(घुटनों के बल बैठना और बाजुओं को ऊपर उठाना) धड़ को पीछे की ओर इस प्रकार झुकाना कि रीढ़ की हड्डी का आकार कमान की तरह हो जाय ।

(5) टांग और सन्तुलन : (कूल्हे कसे हुए) घुटने को ऊपर उठाना और टांग को आगे की ओर फैलाना । बारी-बारी पहले बायीं टांग से, फिर दायीं टांग से । (चार गिनने तक)

सातवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : मुक्त दौड़ । संकेत पाने पर तीन-तीन या चार-चार की टोलियाँ बनाना, जैसा कि अध्यापक ने कहा हो ।

(2) तालमय छलांग : बायां पैर आगे करके और दायां पैर पीछे करके (2) दायां पैर आगे करके और बायां पैर पीछे करके कूदना ।

(3) बाजू : बाजुओं को दक्षिणावर्त घुमाना ।

(4) धड़ : (कूल्हे कसे हुए) धड़ को बायीं ओर झुकाना और फिर पूर्ववत् दशा में आना । फिर दायीं ओर ऐसा ही करना ।

या

लम्बे पाव बैठना (Long Sitting) । धड़ को आगे की ओर झुकाना और टखनों को पकड़ना और फिर पूर्ववत् दशा में आना ।

(5) टांग और संतुलन : छाती कसी हुई और आधा बैठना (Half Squatting) पूर्ववत् दशा में आना ।

सारिणी 2

(1)	प्रारम्भिक	'जगली घोड़े' (Wild Horses)
(2)	तालमय छलाग	सरक कूदना (चार बार बायी ओर और चार बार दायी ओर)
(3)	बाजू	बाजू को वामावर्त घुमाना।
(4)	धड	(टांगें पसार कर बैठना) धड़ को आगे की ओर इस प्रकार झुकाना कि माथा घुटने को छुए और दाया हाथ बाये टखन को छुए। फिर पूर्ववत् दशा में आना। इसे दोबारा करना और बायें हाथ से दाया टखना छूना।
		या
		(छाती तान कर) बाजुओ को बाहर की ओर झटकना (1)। धड को पीछे की ओर झुकाना (2)। (1) मे बतायी गयी दशा में होना (3)। प्रारम्भिक दशा मे आना (4)।

सारिणी 3

(1)	प्रारम्भिक :	'साथी की पूछ पकड़ना' (Catch the partner's tail) (दो-दो की टोलियों में)।
(2)	तालमय छलाग	चार बार सरक कर कूदना और उसके बाद चार बार उछल कर पांव खोलना।
(3)	बाजू	बाजुओं को आगे, ऊपर, नीचे और पीछे की ओर झुलाना। (जब बाजू ऊपर को घुमाये तो एड़ियाँ ऊंची करना और जब बाजू नीचे की ओर घुमाये तो एड़ियाँ नीचे करना)।
(4)	धड :	शरीर को कमान की तरह झुका कर और एक टाग पीछे की ओर उठा कर बाजुओं को आगे की ओर ऊपर उठाना।
		या
		धड़ को बायी ओर मोड़ना और बायें बाजू को ऊपर की ओर तिरछे रूप में उठाना और दायें हाथ को छाती के सामने रखना। धड़ को दायी ओर मोड़ना और दायें हाथ को मोड़ कर ऊपर तिरछे रूप में उठाना और बायें हाथ को छाती के सामने रखना।
(5)	टांग और सन्तुलन :	टांग को दोहरा करना और बाये टखने को पीछे से पकड़ना और फिर दाये पैर के बल फुदकना (चार बार)। टांग को दोहरा करना, दायें टखने को पीछे से पकड़ना और बायें पैर के बल फुदकना (चार बार)।

आठवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक :	चोर-चोर का कोई सरल खेल (Simple Tag Game)।
(2) तालमय छलांग :	आगे की ओर चार बार सरक कूदना और खड़े होकर एक जगह पर चार बार सरक कूदना।
(3) बाजू :	(हाथ सिर पर) धड़ को बायीं ओर झुकाना और पूर्ववत् दशा में आना। फिर दायीं ओर वैसे ही करना।
(4) धड़ :	(हाथ के कूल्हे पर) धड़ को बायीं ओर झुकाना और दायें हाथ को दृढ़ता पूर्वक साधे हुए (Held firm) दशा में रखना तीन बार। चौथी बार प्रारम्भिक दशा में आ जाना। इसी प्रकार दायीं ओर करना और बायें हाथ को दृढ़तापूर्वक साधे हुए (Held firm) दशा में रखना तीन बार। फिर प्रारम्भिक दशा में आना।
	या
	(मुख नीचा करके लेटना) कूल्हे बाहर को निकालना और ठुड्डी को छाती से लगाना।
(5) फुर्ती :	उछल कर पांव खोलते समय सिर के ऊपर हाथ ले जाकर ताली बजाना।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक :	अकेला आदमी (Odd Man)।
(2) तालमय छलांग :	चार बार उछल कर पांव खोलना और चार बार आगे पीछे करना।
(3) बाजू :	बाजुओं को छलांग लगा कर आगे की ओर ऊपर घुमाना। बाजुओं को छलांग लगा कर नीचे की ओर पीछे घुमाना।
(4) धड़ :	(टांगें फैला कर) धड़ को दोहरा करना और टखनों पर थाप मारना, धड़ को उठा कर जांघों पर थाप मारना।
	या
	दोनों पैरों से हाथ को कैंची का आकार बनाकर छूना।
(5) फुर्ती :	(कूल्हे कसे हुए) बायें पैर के बल आठ बार फुदकना और दायें घुटने को ऊपर उठाना और नीचे करना। इस कसरत को दोहराना।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक :	कक्षा को चार टोलियों में बांटो। हर टोली एक ओर को दीवार या बाड़ को छूने को दौड़ती है। उस स्थान पर दौड़ते रहना जब तक संकेत द्वारा वापिस न बुलाया जाय।

(2) तालमय छलांग : (कक्षा को चार पंक्तियों में खड़ा करो) अपने आगे की लड़की के कन्धों पर हाथ रखना । टांगे फैलाकर आगे बढ़ना (आठ कदम) टांगे फैलाकर पीछे आना और अपनी जगह पर वापिस आना (आठ कदम) ।

(3) बाजू : (बाजुओं को बग़ल की ओर उठाना) सिर के ऊपर हाथों से कैंची बनाना और फिर घुमा कर प्रारम्भिक दशा पर ले जाना ।

(4) धड़ : (कूल्हे कसे हुए) बायीं ओर झटके से घुटना झुकाना (एक)। धड़ को बायीं ओर झुकाना (दो)। झुकने की दशा में (Returning to lung) (तीन) । पूर्ववत दशा में आना (चार) । यही कसरत दायीं ओर करना ।

या

हथेली ज़मीन पर रखते हुए दबकना (एक) । उछल कर टांगें पीछे को फेंकना (दो) । दबकना (तीन) । पूर्ववत् दशा में आना (चार) ।

(5) फुर्ती : (कूल्हे कसे हुए) पैर के अंगूठे को आगे की ओर तिरछा करके धीरे से ठोंकना, दायें पांव पर दायीं ओर फुदकना (आठ बार)। दायें पैर के अंगूठे से ठोकना, बायीं ओर फुदकना ।

बेंच की कसरतें और दीवार की छड़ें

(i) बेंच की कसरतें

छलांग

1. दायां पैर बेंच पर और बायां ज़मीन पर, घूम कर बायां पैर बेंच पर रखना और दायां ज़मीन पर रखना ।

2. बेंच पर खड़े होना और बाजुओं को सामने की ओर ऊपर घुमाते हुए हवा में छलांग लगाना ।

3. बेंच की बग़ल में खड़े होना, बाहर का पैर बेंच पर रखना और उसी पांव से उछल कर दूसरी ओर आना ।

4. साथी की सहायता से बेंच को फांदना ।

5. पंक्ति में रखते हुए बेंच को फांदना और हर एक पर पैर रखना ।

6. बेंच पर दबक कर छलांग लगाना और फिर बेंच से तेज़ी से कूद जाना ।

7. आगे की ओर और पीछे की ओर एक बेंच से दूसरे बेंच तक सरक कूदना ।

8. बिल्ली की तरह छलांग लगाना या दबक कर छलांग लगाना, जब बेंच की ऊँचाई दुगनी हो ।

धड़ और पेट

1. बहुत-सी लड़कियाँ टांगें फैलाकर और अपने सामने की लड़की के कन्धों पर हाथ रख कर बैठती हैं। एक हाथ आगे की ओर ऊपर को उठाना।

2. टांगें फैला कर बैठना और एक-दूसरे के हाथ पकड़ना। बायां हाथ आगे करना और दायां हाथ पीछे करना। बाजुओं को ऊपर उठाना, सिर को मोड़ना और धड़ को दायीं ओर मोड़ना। यही कसरत बायीं ओर को हाथ बदल कर करना।

3. किश्ती चलाना : आगे की ओर काफ़ी झुको और पीछे की ओर झुकते हुए खींचो।

4. पीठ के बल ज़मीन पर लेट कर हाथों से बेंच को पकड़ना। बायीं टांगों से बेंच को छूना। फिर ऊपर को घूमाना और बेंच के ऊपर से होकर दूसरी ओर उलटना। टांगों को सीधे खड़े करना और बायीं ओर नीचे करना और फिर दायीं ओर नीचे करना। इस कसरत को दोहराना।

5. बेंच के ऊपर आड़े बल लेटना और हाथ फर्श पर। बेंच पर लुढ़कना।

6. बेंच पर एक पैर रख कर एक हाथ से बड़े-बड़े वृत्त बनाना। धड़ को नीचे झुका कर टखनों को छूना।

7. दो-दो लड़कियाँ अपने अन्दर के पैरों के सहारे खड़े होकर अन्दर के हाथों को (एक का दायां, एक का बायां) पकड़ती हैं और फिर अपने धड़ को झुकाती हैं और सिर के ऊपर अपने दूसरे खाली हाथों को बाहर की तरफ छूती हैं। (जब धड़ अन्दर की ओर झुके तो बाजू बगल की तरफ ऊपर को उठे)।

8. सिर को छाती के साथ रख कर बेंच पर बैठना। धड़ को पीछे की ओर झुकाना (साथी टखनों को पकड़ कर पैर को सहारा दे)।

9. (दो-दो करके) पैर के साथ पैर जोड़ कर, हाथ कन्धों तक उठे हुए और एक-दूसरे के हाथ पकड़े हुए, दोनों पीछे की ओर इस प्रकार झुकती हैं कि उनके बाजू सीधे हो जाते हैं। फिर बेंच पर झुक कर बैठते हुए घुटनों को दोहरा करना।

10. संतुलन : (बेंच के बाजू के ऊपर संतुलन करना)। कूल्हे कसे हुए। संतुलन करके आगे की ओर, पीछे की ओर बगल की तरफ चलना। सिर पर बोझा रख कर चलना। कई प्रकार के करतब करने की कोशिश करना जैसे उछलना और गेंद को एक तरफ से दूसरी तरफ पकड़ना। चलते हुए, घुटनों के बल चलते हुए, पीछे मुड़ते हुए, साथी को पार करते हुए, एड़ी के पास से धागा (Thread the beads) पिरोना, घुटने पूरी तरह झुकाना और गेंद को इधर-उधर फेंकना, इत्यादि।

11. बोझा उठाना छः के जोड़ों में (Sixes) बेंचों को सिर के ऊपर उठाओ। छः लड़कियाँ बेंचों को सिर के ऊपर उठाएँ और एड़ियों के बल बैठें। दो-दो लड़कियों के बीच में जगह रखकर ऊंची-नीची जगह पर चढ़ना उतरना।

12. हाथ या पैर का सहारा लिये बिना बेंच के ऊपर लेटने का अभ्यास करो।

13. कई बेंचों के ऊपर से छलांग लगाना।

14. तीन बेंचों के ऊपर से छलांग लगाना।

(ii) दीवार की 'छड़ें'

1. चित लेटना। हाथ से सबसे निचली छड़ का सहारा लेना—

(1) एक टांग को लम्बवत् खड़ा करना।

(2) दोनों टांगों को लम्बवत् खड़ा करना।

(3) टांगें इस तरह ऊपर करना कि वे छड़ों को छुएँ।

(4) टांगें ऊपर करना और धड़ उठाना (सिर फर्श पर)।

(5) टांगों से छड़ों को ऊंचे से ऊंचे स्थान पर छूना। टांगों को नीचे करना और एक-एक छड़ को छूना। सबसे निचली छड़ को छूकर फिर ऊपर उठाना।

2. छड़ के सामने खड़े होना—

(1) धड़ को आगे की ओर इस तरह नीचे झुकाना कि छड़ों को एक-एक करके छुआ जाए। सब से निचली छड़ को घुटने झुकाये बिना छूना और फिर प्रारम्भिक दशा में आ जाना।

3. हाथ से सब से निचली छड़ का सहारा लेकर मुंह नीचे करके लेटना—

(1) बारी-बारी टांगें उठाना।

(2) दोनों टांगें और पेट का निचला भाग उठाना।

(3) एक पैर छड़ पर और दूसरा ज़मीन पर।

(4) धड़ को बाहर की ओर झुकाना।

(5) मुड़ो और दूसरे पर दोहराओ।

4. एक पैर छड़ पर और दूसरा ज़मीन पर (छड़ के सामने खड़े होना) धड़ को आगे की ओर इस तरह नीचे झुकाना कि सिर घुटने को छुए।

5. एक पैर के सहारे खड़े रहना : (Side Stand) (बाजुओं और टांगों को बग़ल की ओर फैलाकर)।

6. सुविधाजनक छड़ पर पैर रखना : धड़ को धीरे-धीरे नीचे करके नीचे की ओर झुकाना और नीचे की छड़ों को पकड़ना। बाजुओं को फैलाना।

7. छड़ों के सामने की ओर से छड़ों पर हाथ और पैर रखना—

(1) बाजुओं और टांगों को फैलाओ;

(2) जिस हाथ से छड़ को पकड़ा हुआ है, उसे नीचे करते जाओ और अन्त में उस छड़ को पकड़ो जिस पर पैर टिके हैं।

8. आगे बढ़ी हुई छड़ से लटकना—

(1) धड़ और टांगों को एक ओर से दूसरी ओर झुलाओ।

9. (1) (छड़ की ओर मुंह करके खड़े हो जाओ) हाथों को छड़ों पर रखो और धड़ को आगे की ओर नीचे झुकाओ और बाजुओं को पीछे की ओर उठाओ।

(2) (प्रारम्भिक दशा जैसे कसरत नं० 2 में) टांगों और धड़ को उठाओ (उल्टे हो जाओ)। घुटने मोड़ो, टांगों को नीचे करो और फिर पूर्ववत् दशा में आओ।

10. छड़ के सामने की ओर बैठना और पैर के अंगूठे को पहली छड़ के नीचे रखना।

(1) बैठक (Sit ups)।

(2) कूल्हों के बराबर ज़मीन पर हाथ रखो। धड़ उठाओ।

(ख) नक़ल करने के खेल और कथा-खेल .... कोई....नहीं।

(ग) करतब।

(1) एक टांग के सहारे बैठना—बैठना—बैठना और सन्तुलन कायम रखते हुए एक टांग के सहारे खड़े होना।

(2) छड़ी के ऊपर से छलांग लगाना। दोनों हाथों में छड़ियाँ थाम कर, उनको हाथ में पकड़े हुए छलांग लगाना। पैर के अंगूठे को दूसरी ओर के हाथ से पकड़ कर हाथ के ऊपर से छलांग लगाना। आगे और पीछे दोनों ओर छलांग लगाना।

(3) रूसी नाच—एक टांग आगे करके एड़ी के बल बैठो। फिर पैर की स्थिति बदलो। एड़ी के बल बैठो और दूसरी टांग को इस तरह आगे की ओर बढ़ाओ कि वह ज़मीन के साथ न छुए।

(घ) योग-आसन

आसन

1. भुजंगासन
2. अर्द्धशलभासन
3. धनुरासन
4. हलासन
5. पश्चिमोतानासन
6. चक्रासन
7. वक्रासन
8. उत्कटासन
3. वृक्षासन
10. शलभासन
11. तोल्लगुंलासन
12. बकासन।

(ङ) तलवार के खेल (जम्बिया) .. .. ोई नहीं।

खेल

वर्ग II

(क) छोटे खेल

1. तीन वृत्तों की दौड़ (Three deep)
2. पीठ चोर (Back to back tag)
3. चक्रावर्त गेंद (Circle Pass Ball)
4. विभिन्न प्रकार से गेंद को दाएँ बाएँ बचाना (Dodge Ball and its variations)
5. सामान (Luggage Van)

6. अत्या-पात्या (Atya-Patya)
7. हू-तू-तू (Hu-tu-tu)
8. अध्यापक गेंद (Teacher Ball)
9. चक्रावर्त गेंद (Circle Pass Ball)
10. गेंद मारना और बचना (Spud)
11. दौड़ो और फेंको

(ख) गीत खेल — कोई नहीं

(ग) रिले दौड़ें

1. बचाव के खेल (Rescue Relays)
2. फेंकों और बैठो रिले दौड़
3. रथ रिले दौड़
4. सुरंग रिले दौड़
5. रस्सी कूदने की रिले दौड़
6. ऊपर नीचे की रिले दौड़ (Over and under Relay)
7. टेढ़ी मेढ़ी पास रिले दौड़ (Zig-Zag Pass Relay)
8. गेंद फेंकने की रिले दौड़
9. पहिया रिले दौड़
10. दस चक्कर की रिले दौड़
11. दोहरा फुदकने की रिले दौड़
12. झुके हुए लड़कों की पीठ पर से फांदने की रिले दौड ।

(घ) बड़े खेल

1. रिंग (Tennis Quoit)
2. गेंद फेंकना
3. लंगड़ी
4. खो खो (गोलाकार)
5. खो खो
6. कबड्डी (संशोधित नियम)।

(ङ) सिखलायी खेल (Lead up Games)

1. कप्तान गेंद और इसके विभिन्न रूप (Captain Ball)
2. एंड बाल (End Ball)
3. किंग बाल (King Ball)
4. कार्नर बाल (Corner Ball) ।

वर्ग III — व्यायाम — (सातवीं कक्षा से शुरू)

1. 50 मीटर की दौड़
2. 4×50 मीटर की रिले दौड़
3. 60 मीटर की हर्डल दौड़ (चार हर्डल वाली)

4. गेंद फैंकना
5. ऊंची छलांग
6. लम्बी छलांग
7. 75 मीटर की दौड़
8. 4×75 मीटर की रिले दौड़
9 नेज़ा फेंकना
10. तवा फेंकना
11. गोला फेंकना

(9–11: वैकल्पिक)

वर्ग IV

ताल

(क) नृत्य और नृत्य नाटक
1. राय बिशा का गीत (व्रताचारी)
2. पश्चिमी नृत्य जैसे सैलेंजर्स राऊण्ड, ब्लैक नैग
3. पोल्का, वाल्ट्ज नृत्य और कदम बदलना
4. कुम्मी
5. कोलात्तम (तमिल)
6. टिपरी
7. किकिचे पान, कोम्बडा, अगोटा पगोटा—ज़िम्मा (सामूहिक) (मराठी)
8. पिन्नल कोलमट्टाम (तमिल)
9. कुम्मी (कोलम व्यूह)—तमिल

(ख) बच्चों की मन पसन्द कहानियाँ— कोई नही

(ग) कूदना— कोई नहीं

(घ) ड्रिल

1. लाठी ड्रिल

(ङ) लेज़िम

छठी कक्षा (1) दो-रुख (पवित्रा), गजबेल, घूम जाओ, शेर धज सातवीं कक्षा (1) आगे फलांग, पीछे फलांग, मोमिया, चन्द्रावत, (चन्द्रावत बैठक), दोमल (दोमल बैठक)।

आठवीं कक्षा : दस्त पाओ, गोल चल दो, गोल चल एक।

ध्यान दीजिए—जो कसरतें ब्रैकिटों में दी गई हैं, वे उन कसरतों के ही भिन्न रूप हैं। उनका भी अभ्यास किया जा सकता है।

(च) लाठी

केवल आठवीं कक्षा के लिये—स्थितियाँ, होशियार—आराम—सीधी—उल्टी—दो रुख—घूम जाओ।

(छ) मार्च करना

1. मार्च करते समय कदम बदलना—एक पंक्ति बनाना—दस्ते की थोड़े अन्तर पर पांत सज्जा—गिनना—खुल पांत और बन्द पांत—दुगुना मार्च—पहले तेज चाल और बाद में दुगुनी चाल—मुड़ना (Wheeling) एक पांत में आगे बढ़ना—(Side step)—एक लाइन में मार्च करना। विसर्जन ।

2. फैंसी मार्च करना

वर्ग V

ध्यान दीजिए—यदि पानी के खेलों की पूरी सुविधाएँ हों और हर छः छात्राओं के लिये एक अनुदेशक या सहायक हो तो इस वर्ग में पानी के खेल शुरू कर देने चाहिये। योग्यता के अनुसार छात्रों का वर्गीकरण बहुत आवश्यक है।

तैरना सीखने के बारे में केवल मुख्य बातें सिखायी जायं—

1. पानी में रहना सिखाना ताकि पानी से डर जाता रहे।
2. सहारे के साथ और बिना सहारे के टांगों और बाजुओं का हिलाना।
3. बहना और सरकना।
4. सांस की गति के साथ तैरने की क्रिया।

खंड IV

9वीं, 10वीं और 11वीं कक्षा

(वयोवर्ग 15 वर्ष से लेकर 17 वर्ष तक)

कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप

कसरतें

वर्ग I

9वीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक :	जंगली घोड़े (Wild Horses) ।
(2) तालमय छलांग	उछल कर टांगें खोलते समय सामने हाथ ले जाकर ताली बजाना ।
(3) बाजू :	कोहनी को पीछे की ओर दबाना और बाजुओं को आगे की ओर बढ़ाना (दो की गिनती में) ।
(4) धड़ :	(टांगें फैला कर) धड़ को एक गति से नीचे की ओर झुकाना और ज़मीन को हथेलियों से तीन बार छूना और चौथी बार पूर्ववत दशा में आ जाना ।
	या
	(मुंह नीचा करके घुटने झुकाना) सिर को और बायें बाजू को बायी ओर उठाना और पूर्ववत् दशा में लाना । इस कसरत को बायी ओर दोहराना ।
(5) फुर्ती :	बायें पैर के बल फुदकना और दायें पैर से बाहर की ओर धीरे से थपथपाना । फिर दायें पैर के बल फुदकना और बायें पैर से बाहर की ओर धीरे से थपथपाना ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक .	लोमड़ी और बतखें (Fox and Geese) ।
(2) तालमय छलांग :	फुदकना, और बारी-बारी दायां और बाया कदम बढ़ाना और ऐसा लगातार करते रहना ।
(3) बाजू .	(हथेली नीचे की ओर करते हुए बाजुओं को आगे की ओर बढ़ाना) कुहनियाँ पीछे की ओर दबाई हुई और बाजू बगल की तरफ़ फैले हुए (कुहनियों को कन्धे जितना ऊंचा करके पीछे की ओर दबाया जाता है और फिर बाजुओं को प्रारम्भिक अवस्था में ले जाते हुए बाहर की ओर झटके से फेंका जाता है) ।

(4) धड़ : (टांगें फैली हुई) धड़ को बायीं ओर मोड़ना। धड़ को नीचे की ओर मोड़ना और पीछे से टखनों को पकड़ना (बायां हाथ दायें टखने पर और दायां घुटना झुका हुआ)। इसी कसरत को दायीं ओर भी करो।

या

(टांगें फैली हुई और गर्दन कसी हुई) झपटना और धड़ को बायीं ओर झुकाना और फिर पूर्ववत् दशा में आना। इसी कसरत को दायीं ओर भी करना।

(5) फुर्ती : बायें पैर के बल फुदकना और दायें पैर को बायीं ओर ले जाकर धीरे से ठोकना। फिर दायें पैर के बल फुदकना और बायें पैर को दायीं ओर ले जाकर धीरे से ठोकना।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : चलना, दौड़ना और मुड़ना।

(2) तालमय छलांग : चार बार उछलना, फिर चार बार उछल कर पाँव खोलना और हर विषम संख्या पर ताली बजाना।

(3) बाजू : (बाजू बाहर की ओर) बाजू नीचे और आगे की ओर घुमाना। बाजुओं को नीचे, बग़ल और ऊपर की ओर तिरछी दिशा में घुमाना।

(4) धड़ : टांगें फैली हुई और सिर हाथों से दबा हुआ। धड़ को बायीं ओर घुमाना और फिर दायीं ओर घुमाना।

या

(टांगें फैला कर ऊंट की चाल चलना, चार कदम आगे बढ़ना और चार कदम पीछे आकर प्रारम्भिक स्थान पर पहुंचना)।

(5) फुर्ती : बायें पैर के बल फुदकना और दायीं टांग को आगे और पीछे झुलाना। फिर दायीं टांग पर फुदकना और बायीं टांग को आगे पीछे घुमाना।

दसवीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : 'सात ताली'।

(2) तालमय छलांग : जम्पिंग जैक इन पैरिस।

(3) बाजू : (बाजू ऊपर की ओर) बाजुओं को बायें से दायें और ऊपर की ओर घुमाना। दायीं ओर कदम बढ़ाना (एक) पैर जोड़ना (दो) दायीं ओर बढ़ते जाना और बाजुओं को दायें से बायें घुमाते हुए और बायीं ओर कदम बढ़ा कर प्रारम्भिक स्थान पर आ जाना।

(4) धड़ :	(सिर स्थिर दशा में) धड़ आगे की ओर झुकाना और फिर पूर्ववत् दशा में लाना ।
	या
	(घुटनों के बल बैठना और बाजुओं को ऊपर उठाना)—धड़ को बग़ल की ओर मोड़ना और पूर्ववत् दिशा में लाना ।
(5) फुर्ती :	बायीं टांग पर फुदकना और दायीं टांग को बाहर की ओर उठाना । (1) फिर दायीं टांग पर फुदकना और बायीं टांग को बाहर की ओर उठाना, (2) टांगों को लगातार झुलाते रहना ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक :	चलना ।
(2) तालमय छलांग :	चार बार सरक कूद । चार बार उछल कर पांव खोलना और सम संख्या पर ताली बजाना ।
(3) बाजू :	(बाजू **बग़ल** की तरफ) बाजुओं को नीचे की ओर और आगे की ओर घुमाना । (1) बाजुओं को नीचे की ओर और बाहर की ओर घुमाना, (2) बाजुओं को ऊपर-नीचे इस प्रकार घुमाना कि वे जांघों के सामने एक-दूसरे को काटते हुए गुजरें, (3) बाजुओं को ऊपर की ओर और बाहर की ओर तिरछा घुमाना ।
(4) धड़ :	एक साथ या समान रूप से लगातार लुढ़कना ।
	या
	(टांगें फैला कर एक-दूसरे की ओर मुंह करके खड़े होना और सामने के साथी के कन्धों पर हाथ रखना—बाजू सीधे, धड़ आगे की ओर झुका हुआ) । धड़ को नीचे की ओर झुकाना (1) । पूर्ववत दिशा में लाना (2) ।
(5) फुर्ती :	बाजुओं को आगे और बग़ल की ओर, आगे और नीचे की ओर घुमाते हुए रस्सी कूदना ।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक :	माला चोर (Chain Tag) ।
(2) तालमय छलांग :	तीन—छलांग लगाना और फिर दबक कर बैठना । (खड़े होकर इस कसरत को फिर दोहराना) ।
(3) बाजू :	बाजुओं को आगे, नीचे और बग़ल की ओर, नीचे और आगे की ओर झुलाना जबकि बायें पैर का अगूंठा आगे, बायें और अपने स्थान पर गिनती के साथ जाय और फिर प्रारम्भिक स्थान पर वापिस लाना । इसी कसरत को दायें पैर से करो ।
(4) धड़ :	(घुटने टेक कर बैठना और हाथों को पीछे की ओर पकड़ना)

धड़ को नीचे झुकाना और बाजुओं को पीछे उठाना, माथे को ज़मीन के साथ लगाना ।

या

(टांगें फैला कर) बग़ल की ओर घुटना झुकाना और बग़ल की ओर झुक कर टखनों को छूना । बारी-बारी बायें और दायें टखने को छूना ।

(5) फुर्ती : (उंगलियों का सहारा लेकर दबक कर बैठना) उस स्थान पर उछलना ।

11वीं कक्षा

सारिणी 1

(1) प्रारम्भिक : तीन-तीन की टोली मार्च करना ।

(2) तालमय छलांग : टांगें फैला कर छलांग लगाना और छलांग लगाते समय बाजुओं को बग़ल की ओर उठाना ।

(3) बाजू सरक कदते समय बाजुओं को आगे, नीचे, पीछे, आगे झुलाना ।

(4) धड़ : (टांगें फैली हुई और बाजू ऊपर उठाये हुए) धड़ को आगे और नीचे की ओर झुकाना, हाथों को पैरों के पास रखना (1) । पेट के बल लेटना और पैरों को पीछे फेंकना (2)। दूसरी दशा में आना (3) । पूर्ववत दशा में आना (4) ।

या

धड़ : (टांगें फैली हुई और बाजू ऊपर को उठे हुए) बायां हाथ गर्दन के पीछे रखना, दायां बाजू उठाना, सिर को सीधे बाजू की ओर घुमाना, झपटना और धड़ को बायीं ओर झुकाना, (1) पूर्ववत दशा में लाना, (2) इस कसरत को दायीं ओर दोहराना ।

(5) फुर्ती : बायें बाजू को बग़ल की ओर ऊपर और तिरछा उठाना, दायीं टांग को बग़ल की ओर उठाना और बायें पैर के बल फुदकना । फिर दायें बाजू को बग़ल की ओर ऊपर और तिरछा उठाना, बायीं टांग को बग़ल की ओर उठाना और दायें पैर के बल फुदकना ।

सारिणी 2

(1) प्रारम्भिक : गोल झूला (Merry-go-round) । एक केन्द्रीय घेरे । अन्दर के घेरे की लड़कियाँ एक-दूसरे का हाथ पकड़ें। बाहर के घेरे की लड़कियाँ अन्दर के घेरे की अपने सामने की लड़की के कन्धे पर हाथ रखें ।

(2) तालमय छलांग : टांगें फैला कर छलांग लगाना और आगे और पीठ के पीछे ताली बजाना ।

(3) बाजू : (हाथ कंधों पर कसे हुए) बाजुओं को ऊपर उठाना (1) बाजू कन्धों पर (2)। बाजुओं को नीचे की ओर बढ़ाना (3)। बाजू कन्धों पर (4)।

(4) टांगें फैला कर छलांग लगाना और टखनों को पकड़ना (1) पूर्ववत दशा में लाना।

या

धड़ को लुढ़काना (धीरे से)।

(5) फुर्ती : बायें पैर के बल फुदकना, दायें पैर को बायीं ओर ले जाकर पैर के अंगूठे से थपथपाना और दायीं ओर एड़ियों से थपथपाना (चार बार) फिर दायें पैर के बल फुदकना और बायें पैर को दायीं ओर ले जाना और पैर के अंगूठे से थपथपाना और बायीं ओर एड़ियों से थपथपाना (चार बार)।

सारिणी 3

(1) प्रारम्भिक : नेता का अनुसरण (Follow the leader)

(2) तालमय छलांग : रस्सी से कूदना और हर छलांग पर ताली बजाना।

(3) बाजू : बाजुओं को आगे और ऊपर घुमाना, बायें पैर के अंगूठे से आगे और नीचे, आगे, नीचे और पीछे छूना। बायें पैर के अंगूठे से पीछे (तीन बार) छूना और चौथी बार पैर रख देना। इसी कसरत को बायें पैर से करना।

(4) धड़ : घुटनों के बल बैठ कर झुकना, बाजुओं को आगे बढ़ाना (1) बाजुओं को ऊपर उठाना और धड़ को पीछे की ओर झुका कर कमान के आकार का बनाना, (2) इस कसरत को करते समय एड़ियों के बल बैठना।

या

आष्टाँग दण्ड।

(5) फुर्ती : बायें पैर पर फुदकना, दायी टांग को बायीं ओर ले जाना और बायें पैर के अंगूठे से थपथपाना (1)। बायें पैर के बल फुदकना और दायें पैर के अंगूठे को दायीं ओर रखना, (2) (आठ बार)। वैसे ही करना—दायें पैर के बल फुदकना और बायें पैर के अंगूठे को दायीं ओर ले जाकर थपथपाना (1) और बायीं ओर थपथपाना (2)।

बेंच और दीवार की छड़ कसरतें

तीसरे खण्ड में इसी शीर्षक के अन्तर्गत जो क्रिया-कलाप दिये गये हैं, उन्हीं में से यहां चुन लिए जाने चाहिए।

(ख) कथा, नाटक और नकल उतारने के खेल ·············· कोई नहीं

(ग) करतब .. ..कोई नहीं

(घ) योग आसन

(1) कुक्कुटासन
(2) बज्रासन
(3) नौली
(4) उड्डीयान

(ङ) जम्बिया

(1) शिर
(2) तमाचा
(3) बहेरा

} दाव मारना और दाव बचाना

(4) खोची
(5) टंगड़ी
(6) कमर

खेल कूद

वर्ग II

(क) छोटे खेल .. .. कोई नहीं

(ख) गीत खेल .. .. .. कोई नहीं

(ग) रिले दौड़ें .. .. .. कोई नहीं

(घ) बड़े खेल

(1) नैट बॉल
(2) बास्किट बॉल
(3) साफ़्ट बॉल
(4) वाली बॉल
(5) बैडमिन्टन बॉल और शटलकाक
(6) हॉकी
(7) रिंग (Teni Quoit) छल्ला
(8) थ्रोबॉल (Throw Ball)
(9) खो खो

(ङ) सिखलाई खेल .. .. .. कोई नहीं।

वर्ग III

व्यायाम

1. 100 मीटर की दौड़
2. 4100 मीटर रिले दौड़
3. 80 मीटर की हर्डल दौड़ .. वैकल्पिक

4. ऊंची छलांग
5. लम्बी छलांग

फेंकने के व्यायाम (Throws)

1. गेंद फेंकना
2. नेज़ा फेंकना
3. तवा फेंकना
4. गोला फेंकना

} वैकल्पिक

वर्ग IV

ताल

(क) नृत्य और नृत्य नाटक

तीसरे खण्ड में इस शीर्षक के अन्तर्गत जो क्रिया-कलाप दिये गये हैं, उन्हें दोहराया जाय।

(ख) बच्चों की मनपसन्द कहानियाँ .. कोई नहीं

(ग) रस्सी कूदना .. .. .. कोइ नहीं

(घ) ड्रिल

(1) भारतीय मुगदर

(ङ) लेज़िम

(ब्रैकट के अन्दर जो कसरतें दी गई हैं वे दूसरे अभ्यासों का ही विभिन्न रूप हैं, उनका भी अभ्यास किया जा सकता है।) चक्कर गोल (गोल बैठक), मुंह मिलाप....बाजेदार एक..दो..घाटी लेज़िम....आठ आवाज़ (पीछे पांओ....आगे पांओ)....पवित्रा-बैठक....फिरकी और हूल....भदंग चाल एक....भदंग चाल दो।

(च) लाठी

आगे फलांग, पीछे फलांग....दो मुखी नमस्ते एक....नमस्ते दो....लाठी जोड़े से (चौमुखी दो) जाँगमो....बगलमो....चौमुखी एक....(जंग चौखी....बगल चौखी)....सीधी बेल....उल्टी बेल....दुहरी बेल....जंग बेल....बगल बेल....आनीकाट।

(छ) मार्च करना

पहले जो क्रिया-कलाप सीखे गये हैं, उनको दोहराना।

वर्ग V

पानी के खेल

1. जो स्ट्रोक पहले सीखे गये हैं उनको अच्छे ढंग से और आराम से करने और उसकी कसरत को सहने पर ज़ोर दिया जाय।

दूसरे प्रकार के स्ट्रोक सीखे जायं (जैसे क्राल, ब्रैस्ट, साईड, बटरफ़्लाई और बैकस्ट्रोक सीखे जायं)।

2. पानी में चलना, बहना, छोटी किश्ती चलाना (sculling), तल से गोता लगाना।

3. डूबते आदमी को बचाने के प्रारम्भिक नियम····रस्सी फेंकना·····तैर कर अपने ऊपर चढ़ा कर जान बचाना (छड़ियाँ और तौलिये इस्तेमाल कर के)।

(क) तैरना शुरू करना, मुड़ना और रिले दौड़।

(ख) जान बचाने के सम्बन्ध मे अनुदेश।

परिशिष्ट II (क)

व्याख्यात्मक

योग आसनों के सम्बन्ध में अनुदेश

1 **भुजंगासन**

पेट के बल ज़मीन पर लेटो और माथे को ज़मीन के साथ लगाओ। हथेलियों को छाती के बराबर ज़मीन पर रखो। सिर को धीरे-धीरे बिल्कुल पीछे ले जाना। धीरे-धीरे छाती को ऊपर उठाना। धीरे-धीरे पेट को उठाना।

2. **अर्द्धशलभासन**

ज़मीन पर पेट के बल लेटो और ठुड्डी को ज़मीन के साथ लगाओ। अपने बाजुओं को शरीर के साथ रखते हुए मुट्ठियाँ बन्द करो। दायीं टाँग को पीछे की ओर 45° का कोण बनाते हुए ऊपर करो। फिर उसे पूर्ववत् दशा में लाओ। इसी प्रकार बायीं टांग ऊपर उठाओ। फिर उसे पूर्ववत् दशा में लाओ। इस प्रकार अर्द्धशलभासन पूरा हो गया और यह शलभासन का आसान रूपान्तर है।

3. **धनुरासन**

ज़मीन पर पेट के बल लेटो और ठुड्डी को ज़मीन पर टिकाओ। बाजुओं को शरीर पर रखो। सिर को ऊपर उठाओ। टांगों को झुकाओ। टखनों को उसी ओर के हाथों से पकड़ो। छाती और जांघों को पीछे की ओर उठाओ और सारा शरीर पेट के सहारे रहे।

4. **हलासन**

पीठ के बल लेटो और हाथों को शरीर के साथ फैलाओ। टांगों को 30° का कोण बनाते हुए ऊपर उठाओ। रुको। टांगों को 30° और ऊपर उठाओ, यहां तक कि 60° का कोण बन जाय। रुको। टांगों को और ऊपर उठाओ और उनसे 90° का कोण बन जाय। रुको। इस प्रकार अर्द्ध हलासन पूरा हो गया।

अपनी टांगों को सिर की ओर आगे बढ़ाओ यहां तक कि तुम्हारे पैर के अंगूठे ज़मीन को छूने लगें। रुको। पैर के अंगूठों को सिर से और आगे करो। (दूसरी अवस्था)। रुको। अंगूठों को जितनी दूरी तक ले जा सकते हो ले जाओ। (तीसरी अवस्था)। रुको। फैले हुए बाजुओं को झुकाओ और सिर के पीछे उंगलियों का शिकंजा बनाओ। पांवों के अंगूठों को जितनी अधिक दूरी तक ले जा सकते हो ले जाओ। रुको।

5. **पश्चिमतानासन**

अपनी टांगों को साथ-साथ फैलाते हुए ज़मीन पर बैठो। अपनी तर्जनियों को दोहरा कर के कांटेनुमा आकृति बनाओ। धड़ को आगे की ओर झुकाओ। अपने माथे को टांगों से छुओ।

6. **चक्रासन**

सीधे खड़े रहो और फिर बग़ल की ओर झुको यहां तक कि हथेली घुटने को छूने लगे। दूसरी ओर भी ऐसे ही करो। इस कसरत को दोहराओ।

7. **वक्रासन**

टांगें फैला कर ज़मीन पर बैठो। एक घुटने को उठाओ यहां तक कि उस टांग का पैर दूसरे घुटने तक पहुंच जाय। फिर धड़ को दोहरा करो। उल्टे हाथ को उठे हुए घुटने के ऊपर से इस प्रकार गुज़ारो कि वह बाज़ू उठे हुए घुटने को दबाये और उसकी हथेली उठी हुई टांग के साथ ज़मीन पर रहे। दूसरा हाथ जितना पीछे जा सके, ले जाओ और हथेली शरीर के पीछे रखो।

यह कसरत बारी-बारी दोनों घुटने उठाकर की जा सकती है।

8. **उत्कटासन**

घुटनों को आगे की ओर झुका कर और अलग-अलग रख कर पैर के अंगूठों के बल खड़े होकर अपने शरीर का संतुलन करो, फिर नितम्ब को उठी हुई एड़ियों पर टिकाओ। अपने शरीर को सीधा रखो और हाथों को अपने सामने के घुटनों पर रखो।

9. **वृक्षासन**

अपने पांवों पर सीधे खड़े हो जाओ। अपने दायें पैर को बायीं रान (groin) पर रख कर दायीं टांग को दोहरा करो और बायें पैर के बल खड़े हो जाओ। हाथों को छाती के सामने जोड़ कर रखो (जैसे नमस्कार करते समय जोड़ते हैं)। इस कसरत को बारी-बारी दोनों टांगों के बल खड़े हो कर करो।

10. **शलभासन**

ज़मीन पर पेट के बल लेटो और ठुड्डी को ज़मीन के साथ रखो। अपने बाज़ुओं को शरीर के साथ रखते हुए मुट्ठियों को बन्द करो। गहरा सांस खींचों और अपने सांस को रोको। शरीर को कड़ा करो और अपने बाज़ुओं पर ज़ोर डालते हुए अपनी टागों को पीछे की ओर जितना ऊपर हो सके उठाओ।

11. **तोल्लंगुलासन**

बैठकर अपने पैरों को दूसरी ओर की रानों पर रखते हुए और टांगों को जांघों पर रख कर पैरों का शिकंजा बनाओ। पीठ के बल लेटो। मुट्ठियों को बन्द करो और नितम्ब के नीचे रखो। अपने धड़ और सिर को एक ओर उठाओ और दोहरी टांगों को दूसरी ओर और अपने शरीर को मुट्ठियों और बाज़ू के अगले भाग के सहारे संतुलित करो।

12. **बकासन**

अपनी हथेलियों को जांघों के साथ ज़मीन पर टेकते हुए पैरों का शिकंजा बनाओ जैसे तोल्लगुलासन में बनाया जाता है। फिर हाथों का सहारा लेकर शरीर को ऊपर उठाओ यहां तक कि घुटने बगलों तक ऊंचे उठ जायं। सिर को थोड़ा आगे झुकाओ।

13. **कुक्कुटासन**

पैरों का शिकंजा बनाओ जैसे तोल्लगुलासन में बनाया जाता है। हाथों और बाज़ू के अगले भाग को दोहरी टांगों के बीच में से निकालो यहां तक कि कुहनियों तक बाज़ू अन्दर चले जायं। अपनी हथेलियों को ज़मीन पर इस तरह रखो कि उंगलियाँ आगे की ओर फैली हों। हाथों के बल शरीर को उठायें यहां तक कि दोहरी की हुई टांगें कुहनियों तक पहुंच जायं। धड़ को थोड़ा आगे की ओर झुकाओ।

14. **बज्रासन**

जमीन पर बैठो और टांगों को साथ-साथ रखते हुए फैलाओ। दोनों टांगों को घुटनों पर दोहरा करो और अपने पैरों को कूल्हों के साथ इस प्रकार रखो कि पैरों के तलें ऊपर की ओर हों। दोंनों घुटनों को एक-दूसरे के नज़दीक लाओ और उनके ऊपर हथेलियाँ रखो। आंखें बन्द करो।

15. **नौली**

उड्डीयान आसन करते हुए भगास्थि के बिल्कुल ऊपर के उदर-मलाशयों को नीचे और आगे की ओर बार-बार झटका दो। ऐसा करते समय जांघों को हाथों से दबाओ। मलाशय सिकुड़ जायेंगे और दूसरी पेशियों से अलग हो जायेंगे। इस प्रकार नौली मध्यम पूरा हो गया।

नौली मध्यम करते हुए अपने दायें हाथ से दायीं जांघ पर अधिक ज़ोर डालो और सारे शरीर को दायीं ओर अधिक झुकाओ। साथ ही साथ शरीर के बायें भाग को ढीला छोड़ दो। इससे दायां मलाशय सिकुड़ जायेगा और दायीं ओर लुढ़क जायेगा परन्तु बायां मलाशय निष्क्रिय रहेगा। इस प्रकार दक्षिण नौली पूरा हो गया।

नौली मध्यम करते हुए अपने बायें हाथ से अपनी बायीं जांघ पर ज़ोर डालो और शरीर को बायीं ओर अधिक झुकाओ। साथ ही साथ शरीर के दायें भाग को ढीला छोड़ दो। इससे बायां मलाशय सिकुड़ जायेगा और बायीं ओर लुढ़क जायेगा परन्तु दायां मलाशय निष्क्रिय हो जायेगा। इस प्रकार वाम-नौली पूरा हो गया।

मध्यम, दक्षिण और वाम नौली में दक्षता प्राप्त करने के बाद इन तीनों को एक दूसरे के बाद जल्दी-जल्दी करने का इस प्रकार अभ्यास करना चाहिए कि उदर दायें से बायें और बायें से दायें लहर की तरह घूमता हुआ दिखाई दे। इस प्रकार नौली आसन पूरा हो गया।

16. **उड्डीयान**

टांगें चौड़ी करके ज़मीन पर खड़े हो जाओ। थोड़ा आगे को झुको और टांगों को घुटनों पर से थोड़ा झुकाओ। हाथों को जांघों पर रखो। पूरी तरह सांस बाहर निकालो जिससे उदर की पेशियाँ सिकुड़ जाएं। सांस रोको। बिना सांस लिये सांस लेने की प्रक्रिया का अभ्यास करो, पसलियों को उठाओ और उदर की पेशियों को ढीला करो। पेट की आकृति अवतल दिखाई पड़ेगी।

परिशिष्ट II (ख)

हल्के-फुल्के व्यायाम

नोट—कार्यक्रम की एकरसता को दूर करने के लिए यह अच्छा रहता है कि व्यायामों के बीच में हल्के-फुल्के व्यायाम रखे जाएं। हल्के-फुल्के व्यायामों के कुछ उदाहरण नीचे दिये जाते हैं। जब भी छात्राएँ कार्यक्रम से ऊबने लगें तो अध्यापिका नये हल्के-फुल्के व्यायाम सोच सकती हैं और उनको चला सकती हैं।

1. स्थानों का बदलना। दो पंक्तियाँ एक-दूसरे का स्थान लेती हैं।
2. कूद कर मुड़ना और जल्दी-जल्दी दोहराना बायीं ओर, दायीं ओर और पीछे मुड़ना।
3. एक-एक करके जल्दी से कूद कर मुड़ना। नेता सब से पहले शुरू करे।
4. साथ वाली पंक्ति में (अन्दर की और बाहर की) सामने वाली लड़की के चारों ओर भागना।
5. सारी पंक्ति का साथ वाली पंक्ति के (अन्दर की और बाहर की) चारों ओर दौड़ना।
6. ज़मीन पर उंगलियाँ रख कर चारों ओर चक्कर काटना।
7. पंक्तियों का विपरीत दिशा में मार्च करना।
8. पंक्तियों का विपरीत दिशा में दौड़ना।
9. सब से आगे की लड़की एक स्थान पर खड़ी रहती है और पंक्ति की दूसरी लड़कियाँ उसके चारों ओर भागती हैं।
10. सब से पीछे की लड़की एक स्थान पर खड़ी रहती है और पंक्ति की दूसरी लड़कियाँ उसके चारों ओर भागती हैं।
11. साथ की पंक्ति की आमने-सामने की लड़कियों में रस्साकशी।
12. एक पंक्ति की दूसरी पंक्ति के मुकाबले में रस्साकशी।
13. लट्टू चलाओ। कूदो और हवा में पीछे मुड़ो।
14. दो-दो करके खेलो और अपने साथी की 'पूंछ' पकड़ो।
15. गड़गड़ाहट वर्षा और बिजली—
    गड़गड़ाहट—पैरों को ज़ोर से पटकना।
    वर्षा—शू शू करते हुए हथेलियाँ रगड़ना।
    बिजली—ज़ोर से ताली बजाना।
16. सात-सात की पंक्तियों में खड़े होना। बग़ल की ओर तेज़ी से दौड़ना, जैसा कि अध्यापक ने बताया हो।
17. सात-सात की पंक्तियों में रखना। आगे की ओर और पीछे की ओर रस्सी कूदना जैसा कि अध्यापक ने बताया हो।
18. कुंडली की तरह इकट्ठे होना—एक-दूसरे के हाथों को पकड़ कर सारी पंक्ति, पहली लड़की के चारों ओर कुंडली की तरह इकट्ठी होती हैं—जब सभी इकट्ठी हो जाएं तो फिर कुंडली से उसी प्रकार अलग-अलग होना।

19. ज़िमा (zima) का कोई प्रकार जैसा कि अध्यापिका ने बताया हो।
20. फुगडी (phugadi) जैसा कि अध्यापिका ने बताया हो।
21. पंक्तियों में खड़े होकर—अपने सामने की लड़की को पीठ पर मारो और संकेत मिलने पर इसको दोहराओ।
22. पंक्तियों में खड़े होकर—अपने सामने की लड़की को पीठ पर मारो और संकेत मिलने पर जांघों पर मारो।
23. बताई हुई वस्तु को जाकर छूना और फिर वापस आना।
24. छः छः की टोलियों में गोल झूला झूलना।
25. गोल झूला झूलना—इस प्रकार कि एक लड़की खड़ी रहे और दूसरी बैठी रहे, तीसरी खड़ी रहे····

परिशिष्ट II (ग)

पाठ्यक्रम में दिये गये क्रिया-कलापों का संगठन करने की कुंजी

वर्ग I

विकासात्मक क्रिया-कलाप और कसरते

(क) कसरतें, बैंच और दीवार की कसरतें और विकासात्मक क्रिया-कलाप

(ख) नकल उतारने के खेल और कथा नाटक

(ग) करतब

(घ) योग आसन

(ङ) जम्बिया

वर्ग II

खेल

(क) छोट खेल

(ख) गीत खेल

(ग) रिले खेल

(घ) बड़े खेल

(ङ) सिखलाई खेल (Lead up Games)

वर्ग III

खेल-कूद

वग IV

तालमय खेल

(क) नृत्य और नृत्य नाटक

(ख) बच्चों की मनपसन्द कहानियाँ

(ग) रस्सी कूदना

(घ) ड्रिल

(ङ) लेज़िम

(च) लाठी

(छ) मार्च करना

वग— पानी के खेल

परिशिष्ट III

शारीरिक क्षमता के परीक्षणों के मानक

(लड़कों और लड़कियों के लिये)

विषय सूची

प्राक्कथन

शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड की बैठक 23 और 24 दिसम्बर 1954 को नई दिल्ली में हुई थी। इस बैठक में एक उप-समिति नियुक्त करने का निश्चय किया गया था और इसे यह काम सौंपा गया था कि वह जांच करके दस से सत्तरह वर्ष के बच्चों के लिए (लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग) शारीरिक स्वास्थ्यता के मानक निर्धारित करें। इस उप-समिति के सदस्यों के नाम ये हैं :

1. श्री जी० डी० सोन्धी,
   अवैतनिक सलाहकार (युवक हित), (संयोजक)
   शिक्षा मंत्रालय।

2. श्री पी० एम० जौसफ़,
   प्रिंसिपल,
   गवर्नमेंट ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट ऑफ़ फिज़िकल
   एजुकेशन,
   कांदीवल्ली (बम्बई)।

3. श्री सी० सी० अब्राहम,
   प्रिंसिपल,
   वाई० एम० सी० ए० कालेज ऑफ़ फिज़िकल
   एजुकेशन,
   मद्रास।

—. इन परीक्षणों का उद्देश्य यह था कि उन बच्चों को छोड़कर जिन्हें डाक्टरी कारणों से छूट दी गई हो, ये परीक्षण सब बच्चों के लिए न्यूनतम लक्ष्य होने चाहिए, जोकि शारीरिक क्षमता के लिए आवश्यक हैं। बच्चों को अपने वयोवर्ग के लिये निर्धारित न्यूनतम मानकों को पूरा करना चाहिये। इसलिए हमारा आशय ऐसे परीक्षण निर्धारित करने का नहीं था

जिसमें नये रिकार्ड कायम किये गये हों और जिसमें खेल, फुर्ती, बल और कौशल का अत्यधिक प्रदर्शन करना पड़े। बोर्ड ने यह स्वीकार किया कि जो सामग्री इकट्ठी की गई है, वह देश भर के लिए मानक परीक्षणों का आधार बने।

उप-समिति की पहली बैठक 24 दिसम्बर 1954 को हुई थी और इसने अपनी अन्तरिम रिपोर्ट उसी दिन बोर्ड को पेश कर दी। इस पर सामान्य रूप से चर्चा करने के बाद बोर्ड ने यह फैसला किया कि अन्तिम रूप से परीक्षण पद्धति तैयार किये जाने से पहले विभिन्न राज्यों में किन्हीं 40 बच्चों को चुन कर उन पर प्रयोगात्मक परीक्षण किये जाने चाहिए। बोर्ड ने यह भी फैसला किया कि ये प्रयोगात्मक परीक्षण लड़कों और लड़कियों पर अलग-अलग किये जायें और 10 से 17 वर्ष के बच्चों पर किये जाये।

उप-समिति ने शारीरिक स्वस्थता के जिन मानकों की सिफ़ारिश की है उन तक स्कूलों में शारीरिक क्रिया-कलापों के नियमित कार्यक्रम के द्वारा ही पहुंचा जा सकता है।

मानकों को निर्धारित करने का यह काम आशा से अधिक कठिन सिद्ध हुआ। विभिन्न राज्यों से लड़कों और लड़कियों के खेलने की योग्यताओं के सम्बन्ध में जो सामग्री इकट्ठी की गई थी उसमें एकसारता नहीं थी और इसलिए गल्तियाँ भी थी। जो सामग्री इकट्ठी की गई थी उसका अधिकतम उपयोग करने का प्रयत्न समिति ने किया परन्तु यह बात ध्यान में रखनी चाहिये कि जो सामग्री इकट्ठी की गई थी वह दोषपूर्ण है। जहां गल्तियाँ स्पष्ट थी और उनको ठीक नहीं किया जा सकता था वहां समिति को मनमाने ढंग से मानक स्थिर करने पड़े परन्तु इस बात का ध्यान रखा गया है कि ऐसी दशा में मानक कम स्थिर किये जायें ताकि कोई भी सामान्य लड़का या लड़की थोड़े प्रयत्न और अभ्यास से उन तक पहुंच सके। उप-समिति ने यह भी सिफ़ारिश की है कि देश भर में एक या दो वर्ष तक इनका प्रयोग करने के बाद जब पर्याप्त आंकड़े इकट्ठे हो जाएं तो इन मानकों को दोहराया जाना चाहिये।

विवरण और परीक्षण

शारीरिक क्षमता के परीक्षणों की पद्धति

(लड़कों के लिए परीक्षण)

(1) 50 मीटर की दौड़

सुविधाएँ

1. मैदान का पचास गज लम्बा समतल भाग जिसकी चौड़ाई कम-से-कम चालीस फुट हो ।
2. स्टाप घड़ी ।
3. एक झण्डी ।
4. चुनम (chunam)

विवरण

दौड़ने वाला दुबकी बैठकर भी दौड़ शुरू कर सकता है और सीधे खड़ा होकर भी । परन्तु पहला तरीका अधिक अच्छा है । जब 'अपने-अपने स्थान पर' का आदेश मिले तो दौड़ने वाला लड़का या लड़की रेखा के पीछे अपने स्थान पर खड़ा हो जाये । जब 'तैयार' का आदेश मिले तो दौड़ने वाला दौड़ने के लिये तैयार हो जाये । जब 'दौड़ो' का आदेश मिले तो दौड़ने वाला आगे की ओर दौड़ना शुरू करे । दौड़ने वाले सीधे ही दौड़ें, इस उद्देश्य से दो रेखाओं के निशान लगाकर चार फुट चौड़ी गली बनाई जा सकती है ।

परीक्षण पद्धति

(क) एक प्रारम्भिक रेखा बनाओ और उससे ठीक पचास मीटर के फासले पर एक अन्तिम रेखा बनाओ । (ख) उस वर्ग में से एक लड़के को 'स्टार्टर' बना दो । स्टार्टर दौड़ने वाले को रेखा के पीछे तैयार करे और जैसे विवरण में बताया गया है दौड़ शुरू करवाये ––अपने-अपने स्थान पर––तैयार––दौड़ो । 'दौड़ो' का आदेश देने के साथ-साथ वह उस झंडे को जो उसने अपने सिर के ऊपर तक उठा रखा है फौरन नीचे गिरा कर दौड़ शुरू करने का संकेत देगा । (ग) एक लड़के को अभिलेखपाल बनाओ । (घ) नेता अन्तिम रेखा पर स्टाप घड़ी हाथ में लिये खड़ा रहे । (ङ) दौड़ शुरू करने का संकेत देने के लिये लीडर सीटी बजाये । (च) इस पर स्टार्टर दौड़ने वाले को रेखा के पीछे तैयार करे और दौड़ शुरू करवाये । (छ) जब दौड़ने वाला अन्तिम रेखा पर काल्पनिक डोरी को पार करे तो स्टाप घड़ी को बन्द कर दिया जाये । (ज) सैकण्ड के पचासवें भाग तक समय नोट करके घोषित किया जाये और उसका अभिलेख रखा जाये ।

100 गज की दौड़

सौ गज की दौड़ के लिये भी वही पद्धति अपनायी जाये जो पचास मीटर की दौड़ में अपनायी गई । सौ गज की दौड़ पूरी करने के लिए हर दौड़ने वाला जितना समय ले, उसका अभिलेख रखा जाये ।

(2) ऊंची छलांग

सुविधाएँ

1. छलांग लगाने का लम्बा गढ़ा जिसमें रेत भरी हो ।
2. ऊंची छलांग लगाने के उपयुक्त स्टैण्डर्ड ।
3. बीच की छड़ (Cross Bar)—सीधा बांस या लकड़ी की छड़ ।
4. फ़ीता ।

विवरण

छलांग लगाने वाला अपने हाथों या शरीर के किसी और अंग से न तो बीच की छड़ अपने स्थान से गिराये और न छलांग लगाते समय बीच के छड़ के खड़े भाग से गुज़रे। ऐसे प्रयत्न को ट्रायल गिना जायेगा और उसका पाइंट कट जायेगा । ऊंची छलांग के लिये बीच की छड़ लकड़ी की या बांस की हो सकती है ।

परीक्षण पद्धति

(क) छलांग लगाने वाले स्टैंडर्ड को छलाग लगाने के गढ़े के सिरे पर रखो और दोनों के बीच 10–12 फुट का अन्तर रखो । (ख) छलांग लगाने वाले किसी भी ढंग से छलांग लगा सकते हैं और वे बीच की छड़ तक किसी भी दिशा से पहुंच सकते हैं। (ग) हर ऊंचाई पर तीन बार प्रयत्न किया जा सकता है। जब सभी छलांग लगाने वाले उस ऊंचाई से छलांग लगा चुकें (छलांग लगाने में सफल या असफल हुए हों) तो बीच की छड़ को क्रमशः एक-एक इंच ऊपर कर दिया जाता है। यदि कोई छलांग लगाने वाला एक साथ तीन बार बीच की छड़ गिरा दे तो उसे अलग कर दिया जाये। (घ) अधिकतम ऊंचाई का अभिलेख रखा जाये ।

(3) लम्बी छलांग

सुविधाएँ

1. क़ूदने का गढ़ा 6–9 फुट चौड़ा, 16–18 फुट लम्बा, 12–18 इंच गहरा और रेत से भरा हुआ ।
2. छलांग लगाने के पटल या गढ़े के सिरे से पांच फुट की दूरी पर एक रेखा ।

विवरण

छलांग लगाने वाले के शरीर के किसी भी अंग द्वारा जिस स्थान पर छलांग लगाने के बोर्ड या रेखा की ओर निशान लगे, उस निशान और रेखा के बीच का अन्तर लम्बकोण पर मापा जाता है। यदि छलांग लगाने वाला छलांग लगाने के बोर्ड या रेखा से पार ज़मीन को अपने शरीर के किसी अंग से छूता है तो यह फाउल माना जाता है । ऐसी छलांग को नापा नहीं जायेगा परन्तु उस छलांग लगाने वाले का पाइंट कट जायेगा ।

परीक्षण पद्धति

(क) गढ़े में रेत समतल होनी चाहिये । (ख) यदि छलांग लगाने का पटल न हो, तो गढ़े से उपयुक्त दूरी पर रेखा खींची जाये । (ग) छलांग की लम्बाई मापने के लिए दो

निर्णायक नियुक्त किये जाएं। (घ) भाग लेने वाले हर खिलाड़ी को तीन अवसर दिये जायें। इनमें से उसका जो सब से अच्छा प्रयत्न हो उसी को खिलाड़ी का रिकार्ड माना जाये। (ङ) नेता को छलांग लगाने के पटल या रेखा की ओर ध्यान देना चाहिए ताकि कोई फाउल न करे। उसे फीता भी देखना चाहिए और उसका अभिलेख रखना चाहिये। फीते में जहां ० लिखा हो, उस बिन्दु को वहां रखना चाहिए जहां छलांग का निशान हो और छलांग लगाने के पटल तक फीते की लम्बाई देखनी चाहिए—गढ़े के नज़दीकी किनारे की ओर।

(4) क्रिकेट की गेंद फेंकना

सुविधाएँ

1. तीन या चार क्रिकेट की गेंदें।
2. मापने का फीता।
3. गेंद फेंकने की रेखा।
4. कागज़ और पिन या पत्थर।

विवरण

गेंद फेंकने की रेखा के पीछे से क्रिकेट की गेंद फेंकी जाती है। रेखा और उस स्थान का फासला जहां गिरा हो, मापा जाता है और यही फेंकने वाले का रिकार्ड होता है। फासला लंबकोण की दूरी से मापना चाहिए, जिसे बढ़ाया जा सकता है।

पद्धति

(क) फेंकने की पचास से सौ फुट तक लम्बी रेखा का निशान लगाया जाये। (ख) फेंकने वाला इस रेखा के पीछे से गेंद फेंके। (ग) वह हाथ ऊपर ले जाकर खुले मैदान में गेंद फेंके। (लड़कियों को नीचे हाथ से फेंकने की अनुमति दी जा सकती है परन्तु उन्हें प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए कि वे सिर के ऊपर हाथ ले जाकर ही फेंकें)। (घ) यदि गेंद फेंकते समय या उसके बाद फेंकने की रेखा के ऊपर पैर पड़ जाता है या खुले मैदान में शरीर का कोई अंग चला जाता है तो इसे फाउल माना जाता है। जब फाउल हो जाये तो उस फासले को मापा नहीं जाता परन्तु इसे एक प्रयत्न माना जाता है। (ङ) हर व्यक्ति को तीन अवसर दिये जाते हैं। (च) तीन अवसरों में जो अधिकतम दूरी हो उसे उस व्यक्ति का रिकार्ड माना जाता है। (छ) गेंद को दौड़कर या खड़े-खड़े फेंका जा सकता है।

(5) डंड

सुविधाएँ

हारिज़ान्टल बार

विवरण

इस परीक्षण के लिए हारिज़ान्टल बार या उपयुक्त ऊंचाई पर क्षैतिज रूप में बांधे गये बांस का प्रयोग किया जा सकता है। इसमें भाग लेने वालों को छड़ या बांस सामान्य ढंग से ऐसे पकड़ना चाहिये कि अंगुलियाँ चेहरे के सामने की ओर, बाजू पूरी तरह फैले और टांगें खुली झूल रही हों। इस अवस्था से वह अपने आपको ऊपर उठाता है जब तक कि बाजू

कुहनियों पर दोहरे न हो जाएं और ठुड्डी छड़ के ऊपर न चली जाय और फिर बाजू सीधे न लटक जायें। इस प्रक्रिया को जितनी बार दोहराया जा सके, दोहराया जाये।

परीक्षण पद्धति

(क) इसमें भाग लेने वाले शुरू करते समय बाजू सीधे रखे। (ख) जब ठुड्डी छड़ के ऊपर जाये तो उसका प्रेक्षण किया जाये। (ग) पांवों को ज़मीन पर न लगने दिया जाये। (घ) केवल एक प्रयत्न की अनुमति दी जाये। (ङ) जितने डंड निकाले जायें उनका अभिलेख रखा जाये। (च) जब एक डंड पूरा हो जाये तो ऊंचे स्वर में गिना जाये।

(6) बैठक

विवरण

(क) यह एक देशी कसरत है जो विभिन्न प्रकार से की जाती है। परीक्षण के लिए सामान्य बैठक को ही प्रयोग में लाया जाता है। इसकी पद्धति यह है। पांवों को 8–12 इंच के अन्तर पर रखते हुए खड़ा हुआ जाये। बाजुओं को नीचे की ओर झटकते हुए घुटनों को झुकाया जाये और तत्काल ही खड़ा हुआ जाये। इसको जितनी बार दोहराना हो, दोहराया जाये।

परीक्षण पद्धति

(क) एक सामान्य बैठक करके दिखाया जाये। (ख) एक समय मे भाग लेने वाले एक ही व्यक्ति को लिया जाये। (ग) भाग लेने वाला हर व्यक्ति जितनी बैठकें निकाले उनका अभिलेख रखा जाये। (घ) प्रत्येक बैठक को गिना जाये।

(7) डंड

विवरण

डंड भी कई प्रकार से निकाले जाते है। परीक्षण के लिए सामान्य (सीधे) डंड को ही प्रयोग में लाया जाता है। दोनों हाथ के बीच का फासला दो कन्धों के बीच के अन्तर के बराबर होना चाहिए और पैरों के बीच का फासला इससे पचास प्रतिशत अधिक होना चाहिए।

परीक्षा पद्धति

(क) सामान्य डंड निकाल कर दिखाया जाये। (ख) एक समय में भाग लेने वाले एक व्यक्ति को लिया जाये। (ग) प्रत्येक डंड गिना जाये। (घ) कुल जितने डंड निकाले जायें, उनका अभिलेख रखा जाये।

लड़कियों के लिये परीक्षण

पचास मीटर की दौड़, क्रिकेट की गेंद फेंकना और लम्बी छलांग म विवरण और परीक्षण पद्धति वही है जो लड़कों के लिए है।

(1) एक स्थान पर तीस सैकंड में रस्सी कूदना

सुविधाएं

कूदने की रस्सी—(जिसे आवश्यकतानुसार छोटा-बड़ा किया जा सकता है)। विभिन्न लम्बाइयों की रस्सियाँ ली जायें या गांठें लगा कर छोटा कर लिया जाये।

स्टाप घड़ी

विवरण

इसमें भाग लेने वाली लड़की अपने दोनों हाथों में रस्सी पकड़े और अपनी आवश्यकतानुसार उसे ठीक कर ल। जितनी बार वह अपने शरीर को झुलाते हुए रस्सी कूदे, उसका अभिलेख रखा जाये।

परीक्षण पद्धति

(क) भाग लेने वाली लड़की को कहा जाये कि वह रस्सी पकड़े और तैयार हो जाये। (ख) परीक्षण लेने से पहले उसे एक या दो बार प्रयत्न करके देखने की अनुमति दी जा सकती है। (ग) फिर भाग लने वाली लड़की को कहा जाये कि वह तैयार हो जाये और उसे आरम्भ करने का आदेश दिया जाये। (घ) जब 'शुरू करो' का आदेश दिया जाये तो घड़ी को चला दिया जाये। (ङ) तीस सैकंड म जितनी बार कूदा जाये उसे गिना जाये। (च) जब पूरी तरह से न कूदा जा सके या सफलता से न कूदा जा सके तो उनकी गणना न की जाये। (छ) दो बार प्रयत्न करने के अवसर दिये जा सकते है और सबसे अच्छे प्रदर्शन का ही अभिलेख रखा जाये।

(2) तीस सैकंड तक टैनिस की गेंद के टिप्पे लगाना।

सुविधाएँ

(1) टैनिस की पुरानी गेंदें

(2) स्टाप घड़ी

(3) समतल फर्श यदि कमरे के अन्दर हो तो अच्छा है

(4) बीस फुट व्यास का वृत्त।

विवरण

टैनिस के पुराने गेंद का उपयोग किया जाये। बीस फुट व्यास का एक वृत्त बनाया जाये। ग्राउण्ड या फर्श एक जैसा और समतल हो। भाग लेने वाली लड़की से कहा जाये कि वह किसी भी हाथ से गेंद को ज़मीन पर लगातार टिप्पा लगाये।

परीक्षण पद्धति

(क) भाग लेने वाली लड़की को कहा जाये कि वह एक या दो बार गेंद को टिप्पा लगाने का अभ्यास कर ले। (ख) जब 'शुरू करो' का आदेश मिले उस समय भाग लेने वाली लड़की गेंद को टिप्पे लगाना शुरू कर दे। (ग) 'शुरू करो' का आदेश देने के साथ-साथ घड़ी चला दी जाये। (घ) तीस सैकण्ड में सफलता से जितने टिप्पे लगा दिये जायें, उनकी संख्या गिन ली जाये। (ङ) टिप्पे लगाते समय गेंद को बीस फुट के वृत्त के बाहर नहीं जाना चाहिये। यदि बाहर चली जाये तो गेंद को अन्दर लाना चाहिए और नये सिरे से टिप्पे लगाना शुरू किया जाना चाहिए। वृत्त के बाहर जितने टिप्पे लगे हों उनकी गणना न की जाये। (च) दो अवसर दिये जायें और सर्वोत्तम प्रयत्न का अभिलेख रखा जाये।

(3) तीस सैकण्ड में उठ बठना (Sit ups)

सुविधाएँ

(1) एक-सा फर्श जिस पर लेटने के लिए चटाई या गलीचा बिछा हो।

(2) फर्श से चार इंच ऊपर एक छड़। दीवारी छड़ों की सब से निचली छड़ या भारी मेज़, स्टूल या कुर्सी के बीच की छड़।

(3) स्टाप घड़ी।

विवरण

भाग लेने वाली लड़की पीठ के बल लेट जाये और अपने बाजुओं को अपनी गर्दन के नीचे जोड़ कर रखे और पैरों को छड़ के नीचे कस कर रखे।

इस कसरत की प्रारम्भिक अवस्था यह है कि लड़की पीठ के बल लेटे, बाजुओं को दोहरा करके उंगलियों का शिकंजा बनाए और गर्दन के पीछे गुद्दी पर रखे। कुहनियों को ज़मीन पर रहने दे। पांवों को मज़बूत छड़ के नीचे रखे ताकि बैठते समय पैर ऊपर न उठ जायें। घुटने सीधे होने चाहिए और फर्श के साथ सटे रहने चाहिए।

लेटने की इस अवस्था से लड़की उठ बैठे, धड़ को बायीं ओर मोड़े और आगे की ओर झुके, अपनी दायीं कोहनी से बायां घुटना छुए। यहां से फिर वह लेटने की अवस्था में आ जाए। इस प्रकार एक बार बैठना पूरा हो गया। इस कसरत को दोहराया जाये और अब की बार धड़ को दायीं ओर मोड़ा जाये और बायीं कुहनी से दायें घुटने को छुआ जाये। फिर लेटने की अवस्था में वापिस आये। इस प्रकार दूसरी बार उठ बैठना पूरा हुआ। लेटना, बैठना, मोड़ना, आगे की ओर झुकना, और फिर प्रारम्भिक अवस्था में आना—इस प्रकार एक बार उठ बैठना पूरा हो जाता है। तीस सैकण्ड में जितनी बार यह प्रक्रिया पूरी हो जाये, उन्हीं की गणना की जाती है।

परीक्षण पद्धति

(क) उठ बैठने की प्रक्रिया क्या है, इसे करके दिखाया जाय। (ख) भाग लेने वाली लड़की से कहा जाये कि बाजुओं को गर्दन के पीछे शिकंजा बनाए और पांवों को मज़बूती से पकड़े। (ग) जब 'शुरू करो' का आदेश मिले तो भाग लेने वाली लड़की उठ बैठने की प्रक्रिय शुरू करे। (घ) ज्यों ही लड़की पहली बार उठ बैठने की प्रक्रिया शुरू करे त्यों ही घड़ी चला दी जाये। (ङ) जब एक बार उठ बैठने की प्रक्रिया पूरी हो जाये तो उसे गिना जाये। (च) जितनी बार यह प्रक्रिया तीस सैकण्ड में पूरी हो जाय उनकी गणना की जाये। (छ) इस बात का ध्यान रखा जाय कि दूसरी उठ बैठक शुरू करने से पहले पहली उठ बैठक पूरी हो जाये। (ज) जो उठ बैठक पूरी न हों, उनको न गिना जाये।

लड़कों और लड़कियों के लिये शारीरिक क्षमता के परीक्षण

लड़कों के लिये

क्रिया	प्रत्येक वयोवर्ग के लिए मानक 10 वर्ष	11 वर्ष	12 वर्ष
पचास मीटर की दौड़	9·2 सैकंड	9 सैकंड	8·7 सैकंड
ऊंची छलांग	2′-7″	2′-9″	2′-11″
लम्बी छलांग	8′-0″	8′-6″	9′-0″
क्रिकेट की गेंद को फेंकना ...	75′-0″	85′-0″	99′-0″

	13 वर्ष	14 वर्ष	15 वर्ष	16 वर्ष	17 वर्ष	17+वर्ष
सौ मीटर की दौड़	17 सै०	16·5सै०	16सै०	15·5सै०	15·2सै०	15 सै०
ऊंची छलांग	3′-0″	3′-2″	3′-4″	3′-6″	3′-8″	3′-10″
लम्बी छलांग	10′-0″	10′-6″	11′-0″	11′-6″	12′-0″	12′-6″
क्रिकेट की गेंद को फेंकना ...	105′	115′	125′	135′	150′	160′
लटंकने के डंड (climb up)	1	2	3	4	5	6
डंड	10	15	20	25	30	40
बैठक	20	30	40	50	60	80

लड़कियों के लिये

	10 वर्ष	11 वर्ष	12 वर्ष	13 वर्ष
पचास मीटर की दौड़ ...	9·5 सै०	9·3 सै०	9·1 सै०	8·9 सै०
रस्सी कूदना—तीस सैकंड में ...	35	40	45	50
गेंद को टिप्पे लगाना—तीस सैकंड में ...	35	40	45	50
क्रिकेट की गेंद को फेंकना— ...	35	40	45	50
उठ बैठना—तीस सैकेंड में ...	8	10	12	14

	14 वर्ष	15 वर्ष	16 वर्ष	17 वर्ष	17+वर्ष
सौ मीटर की दौड़ ...	19 सै०	18·7 सै०	18·5 सै०	18·3 सै०	18 सै०
क्रिकेट की गेंद को फेंकना ...	52′-0″	55′-0″	58′-0″	61′-0″	65′-0″
लम्बी छलांग ...	7′-0″	7′-6″	7′-9″	80′-0″	8′-3″
उठ बैठना (एक मिनट) ...	20	22	24	26	28

परिशिष्ट IV

शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण में अल्पकालीन पाठ्यक्रम

शारीरिक शिक्षा मे अल्पकालीन पाठ्यक्रम

(जैसा कि पहले बम्बई में था)

शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान कांदीवल्ली, बम्बई में संस्थान के प्रिंसिपल के निर्देशन में शारीरिक शिक्षा के अल्पकालीन पाठ्यक्रम की व्यवस्था की गई थी। पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य यह था कि अध्यापकों को आधुनिक शारीरिक शिक्षा के महत्व और इसकी पद्धतियों से परिचित कराया जाये और इस दिशा में उनकी रुचि पैदा की जाये।

प्रशिक्षण की अवधि

इसकी अवधि अढाई महीने की थी। वर्ष में दो पाठ्यक्रमों की व्यवस्था थी—एक दिसम्बर से चौदह फरवरी तक और एक मार्च से पन्द्रह मई तक। जलवायु की दृष्टि से इस पाठ्यक्रम को लेने वाले अध्यापकों की सुविधा की दृष्टि से और उन अध्यापकों को भेजने वाले स्कूलों की सुविधा की दृष्टि से ये महीने बहुत उपयुक्त थे।

शिक्षु

केवल उन्ही अध्यापकों और अध्यापिकाओं को भर्ती किया गया था जो किसी स्कूल में दो वर्ष की सेवा पूरी कर चुके थे और जिन्होंने प्रशिक्षण पाने के बाद स्कूल में दो वर्ष नौकरी करने की शर्त स्वीकार कर ली थी। उम्मीदवारों को अपने स्कूल के अध्यक्ष और जिले के शिक्षा निरीक्षक की मार्फत आवेदन-पत्र भेजने होते थे। शिक्षा निरीक्षकों को आवेदन-पत्रों की जांच करने के बाद आवेदन-पत्र पर 'सिफ़ारिश की गई' या 'सिफ़ारिश नहीं की गई' लिखना होता था। जिन लोगों के आवेदन-पत्रो की सिफ़ारिश की जाती थी, उन पर प्रिंसिपल विचार करता था। अन्तिम चुनाव प्रिंसिपल ही करता था। ऐसा करते समय वह इस बात का भी ध्यान रखता था कि जो उम्मीदवार चुने जायें, वे राज्य के विभिन्न ज़िलों से हों।

उम्मीदवारों की आयु पैंतीस वर्ष से कम रखी गई थी और वे डाक्टरी परीक्षा में स्वस्थ होते थे। उन लोगों को प्राथमिकता दी गई थी जिनकी शारीरिक शिक्षा में रुचि थी। यदि कोई उम्मीदवार विशेष योग्य थे और शिक्षा निरीक्षक ने भी उनकी ज़ोरदार सिफ़ारिश की थी तो उनके लिये आयु की सीमा में छूट दे दी गई थी।

यह पाठ्यक्रम ऐसे अध्यापकों के लिए था जो मैट्रिक पास थे या जिन्होंने माध्यमिक स्कूल प्रमाण-पत्र की परीक्षा पास की थी क्योंकि ग्रेजुएटों से यह आशा की जाती थी कि वे एक-वर्ष का डिप्लोमा पाठ्यक्रम पूरा करेंगे। कुछ विशेष परिस्थितियों में इस नियम में छूट दी गई थी और कुछ ग्रेजुएट अध्यापकों को भी भर्ती किया गया था।

कुल सौ अध्यापकों को भर्ती किया गया था। पहले के पाठ्यक्रम में दो सौ अध्यापक भर्ती किये गये थे।

खर्च

जितना भी खर्च आया वह सब सरकारी निधि से पूरा किया गया। इसमें आने-जाने का तीसरे दर्जे का रेल का किराया, और प्रशिक्षण की अवधि में रहने और खाने का खर्च भी शामिल था।

अध्यापक वर्ग

ज़िलों के शारीरिक शिक्षा के सहायक उप-शिक्षा-निरीक्षकों और सरकारी स्कूलों के शारीरिक शिक्षा के डिप्लोमाधारी अध्यापकों को संस्थान में अनुशिक्षकों के रूप में काम करने के लिए तबदील कर दिया गया था। एक प्रवर व्यक्ति को मुख्य अनुशिक्षक बना दिया गया था। चार व्यक्ति उसकी सहायता करते थे, जिनमें से एक महिला थी, जो कि अध्यापिकाओं के प्रशिक्षण और हित का ध्यान रखती थी। सभी अनुशिक्षक शिक्षुकों के शिविर के निकट ही रहते थे।

पाठ्यक्रम को तीन शीर्षों मे विभक्त किया गया था

(क) सिद्धांत, (ख) शारीरिक क्रिया-कलाप, (ग) अध्यापन का अभ्यास। विवरण नीचे दिया गया है।

(क) सिद्धान्त

(1) प्रारम्भिक शरीर और शरीर क्रिया विज्ञान के वे विषय जिनका शारीरिक क्रिया-कलापों से विशेष सम्बन्ध है। शरीर के विविध तंत्रों और उनकी विविध क्रियाओं का सामान्य ज्ञान।

(1) स्वास्थ्य शिक्षा

(क) स्वास्थ्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा का समन्वय।

(ख) स्वास्थ्य सेवा —डाक्टरी परीक्षा, बाहर का काम, स्कूलों में छूत की बीमारियों से बचाव।

(ग) स्वास्थ्य पर्यवेक्षण—स्कूल की इमारत की देखभाल, स्वास्थ्य सुविधाओं की व्यवस्था।

(घ) स्वास्थ्य शिक्षा—प्रारम्भिक आरोग्य विज्ञान—व्यक्तिगत और समाजगत।

(ङ) प्रारम्भिक उपचार—उसकी रीति।

(2) मनोविज्ञान और शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत

(क) शारीरिक शिक्षा की आधुनिक व्याख्या। इसका शिक्षा से सम्बन्ध और स्कूलों में इसका स्थान। इसका उद्देश्य।

(ख) माध्यमिक स्कूलों के बच्चों की आवश्यकताएँ और उनकी रुचियाँ और उन आवश्यकताओं को पूरा करने वाले क्रिया-कलाप तथा कार्यक्रम।

(ग) स्कूल के बच्चे का स्वभाव और शारीरिक शिक्षा का उस पर प्रभाव।

(घ) खेलने की प्रवृत्ति और अध्यापकों के लिए उसका महत्व।

(3) **शारीरिक शिक्षा का संगठन और प्रशासन**

(क) स्कूल में संगठन की योजना ।

(ख) समय-सारिणी ।

(ग) शारीरिक शिक्षा में नेतृत्व और शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कक्षा के अध्यापक का योग ।

(घ) अध्ययन के सुयोजित पाठ्यक्रम की आवश्यकता ।

(ङ) शारीरिक शिक्षा मे छात्रों की प्रगति की जाच करने की पद्धति ।

(4) **शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी सामग्री और शारीरिक शिक्षा की पद्धतियाँ**

(क) खेल के मैदानों को तैयार करना और उनकी देखभाल ।

(ख) साज-सामान की देखभाल ।

(ग) विभिन्न प्रकार के शारीरिक क्रिया-कलाप सिखाने की पद्धतियाँ ।

(घ) शारीरिक शिक्षा व पाठ-आयोजना ।

(ङ) वर्ग प्रतियोगिता, क्षमता-परीक्षण, टूर्नामेंट, खेल-कूद समारोह, अंत.शाल क्रिया-कलाप, प्रदर्शन, स्वास्थ्य दिवस, खेल-दिवस, पिकनिक, पर्यटन आदि का आयोजन करने की पद्धतियाँ ।

(च) मुख्य खेलों के नियम ।

(5) **बालचर—बालचरों का प्रारम्भिक पाठ्यक्रम**

(ख) शारीरिक क्रिया-कलाप

(1) प्रारम्भिक क्रिया-कलाप, (2) मार्च करना, (3) — की कसरतें, (4) हल्के सामान से की जाने वाली ड्रिल, (5) लेजिम, (6) लाठी, (7) आसन, (8) डम्बलों से कसरत, करतब और पिरामिड, (9) नकले, कथा नाटक और अभिनय गीत, (10) तालमय क्रिया-कलाप, (11) छोटे संगठनों के खेल, (12) खेल-कूद, (13) मुख्य खेल ।

नोट—माध्यमिक स्कूलों के लिए जो विस्तृत सिलेबस दिया गया है, उसमें से ऊपर बताये गये शीर्षों के लिए क्रिया-कलाप चुने जा सकते हैं ।

(ग) अध्यापन का अभ्यास

पर्यवेक्षक की देख-रेख में जितने अधिक पाठ हो सकते हों । कम-से-कम ऐसे छः पाठ अवश्य होने चाहिए ।

स्त्रियों को उनकी आवश्यकताओं के उपयुक्त क्रिया-कलापों का प्रशिक्षण ।

व्यावहारिक प्रायोजनाओं और प्रतियोगिताओं से शिक्षुओं को विभिन्न प्रकार के क्रिया-कलापों का आयोजन करने और उनमे भाग लेने का व्यक्तिगत अनुभव हो जाता था । शिक्षुओं

से यह आशा की जाती थी कि वे विस्तृत नोट और डायरियाँ बनायें और समय-समय पर उनका निरीक्षण किया जाता था।

नैतिक कार्यक्रम

सवेरे............................शारीरिक क्रिया-कलाप व्याख्यान और चर्चा

सायं............................शारीरिक क्रिया-कलाप (मुख्य रूप से खेल)

शनिवार को आधी और इतवार को पूरी छुट्टी होती थी। कभी-कभी स्पोर्ट्स-समारोह, पिकनिक आदि का आयोजन करने के लिए शनिवार को भी पूरे दिन काम करता था।

प्रमाण-पत्र

पाठ्यक्रम पूरा होने पर शिक्षुओं को उपस्थिति के प्रमाण-पत्र दिये जाते थे। इन प्रमाण-पत्रों को विभाग द्वारा मान्यता प्राप्त है और जिन अध्यापकों के पास ये प्रमाण-पत्र हों, वे इस योग्य समझे जाते हैं कि किसी स्कूल में शारीरिक शिक्षा के डिप्लोमाधारी को शारीरिक शिक्षा के काम में सहायता करें या उसकी अनुपस्थिति में तब तक शारीरिक शिक्षक का काम सम्भालें जब तक कि स्कूल में किसी डिप्लोमाधारी की नियुक्ति न हो जायें।

M31Education—2,500—(Sec.I)—3-12-60—GIPF.